Jerry Lee Hoover

MEDICINA NATURII

Jerry Lee Hoover

MEDICINA NATURII

Această carte în format digital (e-book) intră sub incidența drepturilor de autor și a fost creată exclusiv pentru a fi citită utilizând dispozitivul personal pe care a fost descărcată. Oricare alte metode de utilizare, dintre care fac parte împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială a textului, punerea acestuia la dispoziția publicului, inclusiv prin intermediul Internetului sau a rețelelor de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme – altele decât cele pe care a fost descărcată – care permit recuperarea informațiilor, revânzarea sau comercializarea sub orice formă a acestui text, precum și alte fapte similare, săvârșite fără acordul scris al persoanei care deține drepturile de autor, sunt o încălcare a legislației referitoare la proprietatea intelectuală și vor fi pedepsite penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

NATURAL MEDICINE
Jerry Lee Hoover
Copyright © Jerry Hoover, N.D.
First Edition 1993, Revised Edition, 2006

MEDICINA NATURII
Dr. Jerry Lee Hoover
Copyright © 2013 Editura **ALL**

ISBN ePUB: 978-606-587-191-5
ISBN PDF: 978-606-587-190-8
ISBN Print: 978-606-587-141-0

Redactare :	Bianca Vasilescu	**Corectură :**	Simona Nicolae
Tehnoredactare :	Claudiu Isopescul	**Design copertă :**	Alexandru Novac

Editura ALLFA
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512, București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Distribuție:
021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi:
comenzi@all.ro

www.all.ro

Jerry Lee Hoover

MEDICINA NATURII

Traducere de Elena Pridie

ALL

Materialul din această carte nu are rol de prescripție medicală și nu poate fi interpretat ca sfat medical sau juridic. Datele conținute care pot avea legătură cu boala sau terminologia medicală sunt folosite doar în scop descriptiv, și nu este intenționată sau implicată „nicio intenție de a trata". Sfaturile legate de diverse boli sunt pentru utilizare prin colaborare cu un doctor/naturopat și/sau o persoană calificată în domeniul nutriției. Nu este intenția autorului de a diagnostica sau de a prescrie tratamente. Singura intenție este de a oferi informații cu privire la sănătate pentru a vă ajuta să cooperați cu medicul dumneavoastră în demersul pe care îl faceți pentru a vă bucura de o stare mai bună de sănătate. În cazul în care veți folosi aceste informații fără aprobarea medicului dumneavoastră, înseamnă că vă prescrieți singur un tratament medical, ceea ce, de altfel, este dreptul dumneavoastră constituțional, însă editorul și autorul nu își asumă nicio responsabilitate în această privință.

Cuprins

Despre autor 9
Nota autorului 11
Prefață 15
Dedicație 19
Introducere 21
Stilul de viață sănătos al campioanei de înot în vârstă de 75 de ani 23

PARTEA I 27
- Aerul curat 29
- Apa pură, moale 39
- Soarele, vindecătorul naturii 52
- Alimentele naturale 70
- Odihna adecvată 95
- Mișcarea fizică este pentru toți 105
- Temperanța – Un remediu pentru boală 120
- Încrederea în Dumnezeu 126

PARTEA A II-A 131
- SIDA și cancerul 133
- Boala Alzheimer și aluminiul 146
- Plombele de amalgam sunt dăunătoare 152
- Anemia – Deficiența de fier 163
- Artrita 168
- Ciocolata 173
- Colesterolul 177
- Deodorante și antiperspirante 181
- Diabetul zaharat 183
- Curenții electrici 189

Eliminarea 193
Postul 198
Febra 202
Alimentele – Acide și alcaline 205
Alimentele proaspete sunt cele mai bune 209
Durerile de cap 213
Bolile de inimă 216
Plantele medicinale 220
Plantele medicinale sunt mai bune decât medicamentele 225
Hipertensiunea arterială 232
Sistemul imunitar 242
Tratamentele letale 249
Protejarea auzului 253
Pericolul cuptorului cu microunde 256
Laptele este periculos pentru sănătate 260
Mineralele necesare organismului 268
Menopauza 274
Controlul natural al nașterilor 282
Excesul de greutate corporală 287
Uleiul de măsline 294
Osteoporoza 297
Prostata 304
Zahărul și mierea 313
Mărturii pentru un stil de viață sănătos, natural 319
Vaccinurile 323
Vegetarianismul 328
Vitaminele necesare organismului 334
Suplimentele de vitamine și minerale 341
Ridurile 348

Mulțumiri 351

Despre autor

Dr. Jerry Lee Hoover este dornic să împărtășească semenilor săi modalitatea cea mai potrivită de a ne păstra sănătatea prin utilizarea remediilor naturale.

Dr. Hoover s-a născut și a copilărit în Rapid City, Dakota de Sud. Și-a servit țara în marina miliară americană, o perioadă de timp în Vietnam. A absolvit California State University, Chico, devenind profesor. După ce a predat un timp la o școală secundară în Statele Unite, a fost directorul unei școli misionare din Pacificul de Sud. A slujit de asemenea ca pastor al unei biserici din Texas timp de 9 ani.

Interesul său pentru medicina naturală a sporit pe când lucra la un spital misionar din America Centrală, astfel că a urmat studii în acest sens și a primit diploma universitară de medic naturopat. De atunci dr. Hoover a ținut conferințe pe teme de medicină naturală în Statele Unite și în afara acestora. A scris numeroase articole de sănătate în Statele Unite și alte țări, multe dintre acestea fiind publicate în reviste naționale de sănătate și ziare renumite. A fost fondatorul și directorul unui centru de sănătate (Health Lifestyle Center) din Statele Unite. În prezent locuiește în America Latină și continuă să scrie și să conferențieze pe teme de sănătate naturală. Deține un website de tratamente naturale împotriva cancerului prin intermediul căruia a ajutat mii de oameni. Printre pasiunile lui se numără activitatea misionară în diverse țări și construirea de case; de asemenea, îi place să cânte, să scrie și să călătorească.

Nota autorului

Scopul principal al acestei cărți
este de a-mi ajuta semenii.

Ediția prezentă este pusă la dispoziția publicului general. Fiind pensionat în prezent, simt nevoia de a împărtăși încă o dată rezultatele obținute în timp ce lucram la clinica mea. Pacienții veneau la clinică pentru 26 de zile și, pentru că programul avea în vedere o mulțime de aspecte ale stilului lor de viață, am avut rezultate impresionante. Majoritatea pacienților și-au recăpătat sănătatea, toți s-au simțit mai bine și, mulțumim lui Dumnezeu, nu am avut decese. Așa că informațiile din această carte vă vor ajuta și pe dumneavoastră, așa cum i-a ajutat și pe pacienții mei. Folosind cu conștiinciozitate aceste remedii simple vă veți putea bucura de o viață mai sănătoasă.

Tratament natural pentru SIDA – pentru a intensifica producerea de celule-T folosiți usturoi crud.

Tratament natural pentru anemie – pentru deficiența de fier folosiți melasă neagră, aceasta conținând de trei ori mai mult fier decât ficatul.

Tratament natural pentru artrită – un studiu științific efectuat la Wayne University Medical School a dovedit că o dietă fără carne și fără produse lactate a avut ca rezultat dispariția completă a artritei la majoritatea participanților.

Tratament natural pentru cancer – planta medicinală trifoi roșu (*Trifolium pratense*) este folosită de mai bine de o sută de ani pentru a trata și preveni cancerul, indiferent de localizare.

Tratament natural pentru diabet zaharat – lumina solară ajută la reducerea zahărului din sânge, așa că asigurați-vă că beneficiați zilnic de aceasta.

Tratament natural pentru hipertensiune arterială – un studiu făcut de guvernul american (MRFIT), așa cum apare raportat în *Journal of American Medical Association* (1982 JAMA 248: 1465-1477), a descoperit că mortalitatea coronariană a fost cu 70% mai mare la un grup de pacienți hipertensivi care primiseră un tratament agresiv în comparație cu un grup de control care nu primiseră deloc tratament. Concluzia: medicamentele administrate pentru hipertensiune arterială au omorât mai mulți oameni decât au ajutat. O modalitate simplă de a ajuta la scăderea tensiunii arteriale este aceea de a elimina orice urmă de cofeină din dietă – din cafea, ceai sau băuturi de tip cola.

Tratament natural pentru dureri de cap – beți mai multă apă; creierul conține aproape 90% apă și atunci când sunteți deshidratat, este unul dintre primele organe care vă semnalează acest lucru.

Ce plante medicinale se folosesc pentru anumite boli – plantele medicinale sunt medicamentele naturii. Părintele medicinei, Hippocrate, a fost botanist. De exemplu, una dintre cele

mai bune plante medicinale pentru prostată este palmierul pitic (*Serenoa repens*).

Supraponderalitate – 62% dintre americani sunt supraponderali. Dacă vreți să slăbiți adoptați o dietă care să constea în principal din fructe proaspete, legume, cereale integrale și păstăioase.

Tratament natural pentru osteoporoză – cauza principală a osteoporozei este ingerarea unei cantități prea mari de proteine. Pentru a preveni osteoporoza faceți multă mișcare fizică.

Prefață

Ca specialist în domeniul sănătății, sunt încântat de informațiile pe care ni le împărtășește dr. Hoover în această carte. Domeniul sănătății este inundat continuu de noi informații despre sănătate, dar o mare parte dintre acestea sunt foarte riscante și periculoase. Informațiile variază: de la noi medicamente și tehnici chirurgicale de vârf până la tratamente naturale simple și eficiente pe care oamenii le pot face acasă. Oamenii ar putea fi derutați. Cum poate cineva să facă deosebire între ceea ce este cert și ceea ce doar are pretenția de a face bine când există atât de multe informații de investigat? Cred că răspunsul la această întrebare importantă poate fi găsit în această carte. Oamenii trebuie să știe cum stau lucrurile. Dacă ei vor înțelege legile de bază ale sănătății, după aceea, judecând de la cauză la efect, vor fi în stare să concluzioneze în mod înțelept care este cel mai bun răspuns pentru îngrijirea sănătății la problemele de sănătate pe care le au.

Cele prezentate în această carte sunt lucruri testate în timp și se aplică tuturor oamenilor din toate timpurile. Ele sunt legile care guvernează organismul omenesc. Acestea nu pot fi încălcate fără a suferi consecințe și nu se poate să nu beneficiezi de pe urma respectării lor.

În practica mea medicală am observat, lucrând cu sute de pacienți, că aceia care respectă aceste legi ale sănătății se fac bine

mult mai repede și își menține noul stil de viață mult mai consecvent decât cei care nu fac acest lucru.

Anii de experiență ai dr. Hoover ca profesor și ca unul care aplică aceste legi ale sănătății au făcut ca el să fie foarte eficient în a le împărtăși și altora. Stilul său direct, utilizarea unei terminologii pe înțelesul omului obișnuit fac faptele prezentate deosebit de interesante pentru cititor și cât se poate de clare și logice. Cei care citesc aceste informații vor fi în mod real avantajați în bâjbâiala prin jungla din domeniul sănătății din zilele noastre. Nu vor dobândi doar cunoștințe ci, în măsura în care urmează adevărurile simple pe care le-au aflat, se vor bucura de o stare de sănătate mult mai bună.

Mark D. White

„Dorința de a câștiga" este mai importantă decât „priceperea de a câștiga". Toți putem câștiga; dar pentru a câștiga trebuie să ne concentrăm asupra a **ceea ce este important acum**. În anii în care am lucrat ca medic naturopat și consilier în probleme de nutriție, licențiat al statului Florida, mi-am dat seama că acum este important să facem din sănătatea noastră prima noastră preocupare și nu ultima noastră resursă; majoritatea dintre noi renunțăm la ea pentru bogăție, doar pentru a ajunge să ne cheltuim bogățiile acumulate spre a ne redobândi sănătatea. Monumentala lucrare a doctorului Jerry Hoover, *Medicina naturii*, aduce în fața noastră adevărurile simple privind îngrijirea acestei mașinării uimitoare pe care noi o numim corpul omenesc.

Am sentimentul că această carte vă va satisface căutările pline de ardoare, adăugând în cele din urmă optimism și voioșie anilor dumneavoastră. Toți am fost creați să fim sănătoși, dar am

ajuns să fim bolnavi prin propriile alegeri. Dacă investești în tine însuți, investiția aceasta nu se va dovedi niciodată una rea, iar dobânda va continua să crească fără a se imputa ceva ca plată!

Ca orator internațional și mentor pentru mii de oameni, pe biroul meu ajung mereu cărți de sănătate, cerându-mi-se părerea și aprobarea; și sunt bucuros să văd că o carte ca cea a dr. Hoover trece testul... răspunsuri directe care să ne mențină veseli, sănătoși și conștienți de datoria de a avea grijă de sănătatea noastră!

Wayne Pickering

A scrie în domeniul sănătății și al nutriției este o sarcină istovitoare deoarece multe lucruri lasă de dorit, investigațiile științifice fiind contradictorii în răspunsurile pe care le dau cu privire la dietă și boală. Recunoscând faptul că există un Mare Medic (Balsam din Galaad), naturopatul Jerry Hoover s-a străduit să adune laolaltă și să interpreteze aspecte legate de nutriție și sănătate controversate în cercetare, utilizând ca structură cele opt remedii naturale.

Nefiind o lucrare exhaustivă, această carte oferă o vedere de ansamblu fundamentală pentru persoanele fără pregătire medicală și o colecție de tehnici cu sfaturi utile în procesul de vindecare. În plus, această lucrare îi provoacă pe profesioniștii din domeniul medical să reinvestigheze imparțial studiile din prezent și din trecut, fără prejudecăți.

Cheryl Hooker

Dedicație

Creatorului nostru care ne-a dat un corp minunat și o varietate imensă de plante medicinale pentru refacerea sănătății.

Lui Ellen G. White, care a fost cu peste 100 de ani înaintea timpului ei în domeniul sănătății. Scrierile ei au influențat în mare măsură conținutul acestei cărți.

Tuturor medicilor, asistenților, dieteticienilor, nutriționiștilor și personalului medical naturopat, care se străduiesc să vindece folosind mijloace naturale.

Acelora care au participat la programele, conferințele și seminariile mele și au aplicat aceste principii pentru a-și redobândi sănătatea. Succesul lor m-a încurajat să public această carte.

Tuturor acelora care sunt interesați să-și păstreze sau să-și recapete sănătatea fizică folosind remediile naturale descrise în această carte.

Mulțimii de oameni care suferă și mor inutil – neinformați că sunt disponibile mijloace simple, sigure și eficiente pentru tratarea suferinței lor.

Introducere

Naturopatia este un sistem terapeutic care nu utilizează medicamente sau terapii, ci folosește mijloace ale naturii cum ar fi lumina, aerul, apa etc. „Natural“ înseamnă „ne-artificial, asemenea naturii.“ „Patie“ înseamnă „crize de vindecare.“ Așadar, un adevărat doctor naturopat nu va folosi nimic artificial pentru a vindeca boala, ci va îngădui organismului să se vindece singur utilizând metode naturale. Astfel, un doctor naturopat este un doctor al vindecării naturale.

Când un naturopat vede o persoană că suferă de o boală cauzată de o alimentație necorespunzătoare, de hidratare necorespunzătoare sau din cauza altor obiceiuri greșite ce îi afectează sănătatea și nu îi spune semenului său acest lucru, el îi face acestuia un mare rău. Noi suntem ființe complexe care funcționează pe diverse niveluri: fizic, mintal și spiritual. Factorii care influențează cel mai puternic sănătatea noastră constituie cele opt remedii naturale: aerul curat, apa pură, lumina soarelui, alimentația naturală, odihna, mișcarea fizică, temperanța și încrederea în Dumnezeu.

Sunt un promotor al sănătății de peste 35 de ani. Încă îmi amintesc cum în ajunul Anului Nou, 1969, am luat decizia de a deveni vegetarian și din acel moment am continuat să învăț cum să folosesc eficient mijloacele naturale pentru vindecare.

Această carte constituie modalitatea cea mai bună de a vă familiariza cu numeroasele căi naturale spre o sănătate mai bună. Văd mulți oameni cărora nici medicamentele, nici operațiile chirurgicale nu le-au redat sănătatea. În ciuda progreselor științei rămânem încă umili, jalnic de dependenți de forțele naturii care ne pot reda din plin sănătatea, lucru pe care pacienții mei l-au experimentat.

Stilul de viață sănătos al campioanei de înot în vârstă de 75 de ani

Următoarea relatare este preluată din *Healthful Living*/1986 și retipărită aici cu permisiunea amabilă a autorului:

„Catherine Cress, în vârstă de 75 de ani, alunecă pe apă aproape fără să facă vreo undă. Ar putea demonstra perfect în fața unei clase stilul de înot bras...

Înoată mai repede decât oricine din țară de vârsta ei. Înoată mai repede chiar și decât majoritatea oamenilor cu mult mai tineri."

Așa a scris Pamela Livingston, redactor la *Roswell Daily Record,* Roswell, New Mexico, în ediția din 1 iulie 1985.

Cu timpul de 5'2'' și o greutate de 43 kg, Catherine Cress este cea mai rapidă înotătoare în stil bras la categoria de vârstă 75-79 ani din Statele Unite.

În Milwaukee, în primăvara anului 1985, ea a doborât toate recordurile înotătorilor anteriori la categoria 75-79 ani la 50 m, 100 m și 200 m bras. A primit tot felul de medalii la înot, și recent, și pe când era o tânără de 15-20 de ani.

Cum reușește Catherine Cress, acum în vârstă de 76 de ani, să rămână în formă pentru a înota atât de extraordinar în aceste competiții? În ultimii 18 ani a înotat 4-5 zile pe săptămână câte o milă. Ea spune: „Nu lipsesc niciodată pentru că nu mă

îmbolnăvesc niciodată. Timp de 25 de ani nu am fost la doctor." Catherine mai spune: „Am 76 ani, mă simt tânără și sunt fericită că trupul meu funcționează perfect. Toate cunoștințele mele de vârsta mea sau chiar mai tinere decât mine suferă de una sau de alta și iau tot felul de medicamente."

Care este secretul ei?

Catherine Cress nu are secrete! Întrebați-o și vă va spune de ce este mai sănătoasă decât cei de vârsta ei și majoritatea celor mai tineri decât ea. Vă va spune de ce este în formă mai bună decât era mama ei la aceeași vârstă: nu doar pentru că efectuează exerciții fizice în mod regulat, ci, adaugă doamna Cress, „am renunțat la carne cu 15 ani în urmă. Nu mănânc zahăr niciodată. De regulă mănânc fructe și legume crude, semințe și nuci.

M-am afiliat unei cooperative de alimente și îmi cumpăr de acolo fructele și nucile. Oamenii obișnuiesc să înfulece vitamine. Mă întreabă de care iau eu. Eu le spun: NICIUNA!"

Pentru a dovedi cât de sănătoasă este, Catherine mi-a spus: „Aseară am alunecat și am căzut în garaj. M-am ridicat și nici măcar nu m-a durut. Oasele mele sunt tari."

Ca o dovadă în plus pentru sănătatea ei neobișnuită, d-na Cress mi-a spus: „Fiul meu este medic chirurg în Chicago. Când mă consultă, tensiunea mea este întotdeauna normală, iar temperatura este de doar 36,5 grade.

Port ochelari de la 53 sau 55 de ani. Familia îmi spune mereu să-mi iau ochelari noi, dar eu le spun că văd bine cu aceștia! Cât trăiesc vreau să fiu sănătoasă."

Mulți „murmură" când este vorba de un stil de viață sănătos. Ei se gândesc imediat la mâncare fără niciun gust, exerciții fizice dificile, disciplină și nefericire. Dar acest lucru nu este adevărat; această carte a fost scrisă tocmai ca să vă dovedească dumneavoastră că adevărata fericire înseamnă să ai un sentiment

de bine cu privire la propria-ți persoană, pentru că tu deții controlul asupra a ceea ce ți se întâmplă.

Toți oamenii doresc să fie fericiți, sănătoși și liberi de amenințarea bolii și a suferinței. În fiecare an atât de mulți oameni mor din cauza cancerului, SIDA, a bolilor de inimă sau a altor boli grave. Putem identifica sursa tuturor acestor boli: eșecul de a păstra sănătos sistemul imunitar.

Toți avem în organism un anumit număr de germeni, însă deținem un sistem imunitar care este în stare să ne protejeze de acești germeni. Cât timp sistemul nostru imunitar este puternic, acești germeni nu pot genera boli care să ne amenințe viața. Dar dacă nu avem grijă să ne întărim sistemul imunitar sau dacă îl slăbim prin obiceiuri proaste în privința sănătății, atunci germenii se înmulțesc, iar noi vom suferi. Așadar, secretul pentru o viață sănătoasă constă în a învăța cum să ne întărim și cum să ne menținem un sistem imunitar sănătos.

Mulți oameni au venit la centrul nostru de sănătate unde îi învățam cum să-și întărească sistemul imunitar printr-o alimentație corespunzătoare, prin mișcare fizică și prin abținerea de la introducerea în corpul lor a unor lucruri dăunătoare. Mulți dintre pacienții noștri au plecat de acolo mai fericiți și mai sănătoși.

Margie este un exemplu clasic pentru ceea ce poate face un stil de viață sănătos pentru îmbunătățirea calității vieții. Ea a suferit de pe urma unei sarcini toxice imediat după ce s-a căsătorit, rămânând cu o hipertensiune arterială cronică, afecțiune care în final s-a transformat într-o boală de inimă.

Când a venit la mine avea 15 kg în plus și suferea de o malformație congenitală a inimii. Avea pulsul rapid, colesterolul foarte mare și lua deja de mai mult de 30 de ani medicamente pentru hipertensiunea arterială.

Am integrat-o imediat într-un program de alimentație naturală, mișcare fizică prin plimbări zilnice și apă pură. Când a citit în

cabinetul medical care sunt efectele secundare ale medicamentelor pe care le lua, a hotărât să oprească administrarea lor.

În cadrul programului de 26 de zile, Margie s-a integrat cu entuziasm în toate activitățile; a învățat cum să aibă grijă de corpul ei și cum să prepare mese hrănitoare și delicioase în mod sănătos. În fiecare zi participa la cursuri de sănătate pentru a învăța cum funcționează organismul și ce este de făcut pentru menținerea sănătății. Sunt aceiași pași cu care veți face cunoștință și dumneavoastră în această carte.

La sfârșitul programului avea 7,5 kg mai puțin, era mai energică și mai fericită pentru că descoperise un nou stil de viață. Un an mai târziu ea se simțea încă bine, tensiunea era în regulă, pulsul de asemenea, și își atinsese ținta de a avea doar 70 kg. Învățase între timp și cum să facă față stresului din viață, care îi afectase starea inimii.

„Dumnezeu mi-a răspuns la rugăciuni“, a spus ea, „atunci când a îngăduit să ajung să cunosc despre alimentația sănătoasă și un stil de viață sănătos pe care toți oamenii ar trebui să îl urmeze dacă vor să ajungă să trăiască pe Noul Pământ.“

În această carte doresc să vă împărtășesc și dumneavoastră aceste principii de sănătate. Nu este vorba despre vreo formulă magică secretă, dar respectarea acestor principii de sănătate produce rezultate uimitoare. Dacă ești subponderal sau supraponderal, dacă suferi de vreo boală cunoscută sau necunoscută, principiile de sănătate subliniate în paginile acestei cărți îți pot revoluționa viața.

PARTEA I

Partea I a acestei cărți trece în revistă cele opt remedii naturale pe care noi toți le putem folosi pentru a ne păstra și îmbunătăți starea de sănătate. Aceste opt remedii naturale sunt: aerul curat, apa pură, lumina soarelui, alimentația naturală, odihna, mișcarea fizică, temperanța și încrederea în Dumnezeu.

AERUL CURAT

Aerul este un amestec de gaze invizibile, fără gust, fără miros, care înconjoară Pământul. La nivelul mării aerul este compus din 21% oxigen, 78% azot, 1% vapori de apă, dioxid de carbon și urme de amoniac, argon, heliu și alte gaze rare. Experimentele au arătat că moartea survine dacă se inhalează pe o perioadă mai mare aer în care proporția de oxigen este mai mare decât cea care se întâlnește în mod natural în atmosferă. Iată de ce noi știm că acest amestec pe care îl numim aer nu este compus în mod accidental, ci este unul perfect adaptat de către Creatorul nostru nevoilor organismului uman.

Cea dintâi nevoie a tuturor ființelor vii de pe acest pământ este oxigenul. Ele nu pot trăi fără acesta. Oxigenul trebuie să fie prezent întotdeauna în aerul pe care îl respirăm. Miliardele de celule din organismul omenesc trebuie să beneficieze de un aport constant de oxigen, dacă nu, acele celule vor slăbi și vor muri. Prin lichidele tisulare, celulele primesc oxigenul de care au nevoie și elimină dioxidul de carbon de care nu au nevoie. Acest transport al oxigenului din aerul de afară la celulele țesuturilor noastre și eliminarea dioxidului de carbon sunt realizate prin plămâni.

Plămânii noștri au o structură ușoară și spongioasă. Dacă sunt așezați în apă ei plutesc. În mod normal noi respirăm de cincisprezece ori pe minut, inhalând cam jumătate de litru de aer la

fiecare inspirație. Plămânii reținde regulă cam trei litri de aer, așadar cam a șasea parte din aer este schimbată de fiecare dată când respirăm. O persoană care doarme folosește aproximativ 10% din capacitatea sa pulmonară. Munca grea mărește utilizarea capacității pulmonare cu circa 50%. Cântăreții vocali și cei care cântă la instrumente de suflat își folosesc aproape la maxim capacitatea pulmonară (1).

Aerul este încărcat electric

Aerul conține electricitate. Aerul pe care îl respirăm ne afectează organismul ca și când ar fi fost încărcat cu electricitate. Această energie electrică, absorbită de către sânge, este transportată în organism. Aerul pe care îl respirăm conține atât ioni încărcați negativ, cât și ioni încărcați pozitiv. Pentru o sănătate optimă, corpul nostru are nevoie de o cantitate mai mare de ioni încărcați negativ. Dacă noi inspirăm cantități mari de ioni încărcați pozitiv (cei dăunători), putem resimți reacții adverse: dureri de cap, obstrucție nazală, răgușeală, oboseală, gât uscat, amețeală etc. Atunci când respirăm mai ales un aer încărcat cu ioni negativi (cei buni) se va produce o stare de bine și de bucurie. S-a dovedit că aerul încărcat negativ reduce numărul respirațiilor și tensiunea arterială, în timp ce aerul încărcat pozitiv produce exact contrariul. Un grup de cercetători a raportat că pacienții care aveau hipertensiune arterială și au respirat un aer încărcat negativ au avut o scădere medie a presiunii sistolice de 39 mmHg (2).

Aerul încărcat negativ (cel sănătos) se găsește din belșug în preajma mărilor, a munților, lângă o cascadă, un râu sau pârâiaș. Tot aerul din afară are o mare cantitate de ioni negativi. De aceea ne simțim atât de bine când mergem în excursii sau la mare. Sau, dacă cineva este obosit și face o scurtă plimbare afară în

aer curat, își va însufleți întreg organismul. Într-un singur centimetru cub de aer de munte sunt peste 3 000-4 000 de ioni negativi, în timp ce într-un centimetru cub de aer dintr-o clădire cu birouri la sfârșitul unei zile de lucru de opt ore sunt doar 100 de ioni negativi. Și clădirile din preajmă au în majoritate un aer încărcat cu ioni pozitivi care sunt dăunători sănătății. Toate aparatele electrice, aerul condiționat etc. consumă ionii negativi și eliberează ioni pozitivi. Tot aerul pe care îl expirăm este încărcat pozitiv; iată de ce, după ce stăm mai mult timp închiși într-o cameră cu mulți oameni suntem somnoroși.

Plămânii eliberează gaze dăunătoare, încărcate pozitiv.

Atât hrana, cât și oxigenul sunt duse de către sânge la celule și acolo sunt convertite în căldură și energie printr-un proces similar combustiei. Când combustibilul obișnuit este ars se formează un produs secundar, un gaz sau fum care este mortal și trebuie îndepărtat. În mod asemănător, arderea hranei și a oxigenului în celulele organismului produce acid carbonic gazos încărcat pozitiv, care este dus de limfă și sânge de la acestea la plămâni, de unde este eliminat, salvând astfel corpul de vătămare. Dacă această eliminare ar înceta câteva minute, viața ar înceta. O persoană elimină într-o oră aproximativ 30 de litri de astfel de acid carbonic gazos încărcat pozitiv. O treime dintre reziduurile organismului, care sunt toxice, se elimină prin plămâni. Ar trebui să avem în vedere să ne aerisim astfel camerele încât aceste reziduuri să iasă cât mai repede afară din încăperi și nu să se acumuleze în ele, făcând posibil ca plămânii să poată beneficia continuu de aer proaspăt, curat, încărcat negativ.

Și pielea noastră are nevoie de aer curat, proaspăt. Pielea are milioane de orificii minuscule numite pori. Una dintre funcțiile acestor pori este de a avea contact cu aerul curat. Dacă am acoperi pielea unei persoane cu un material asemănător vopselei,

astupând astfel acești pori, persoana respectivă s-ar sufoca în scurt timp.

Dr. Kellogg, o autoritate în medicina naturală, care a accentuat necesitatea aerisirii corespunzătoare a caselor, a birourilor, a sălilor de clasă, a estimat că o persoană are nevoie de cel puțin 1 000 de metri cubi de aer proaspăt pe oră pentru a dilua toxinele eliminate prin plămânii și pielea sa. El susține că niciun sistem de ventilare nu este adecvat dacă nu poate furniza această cantitate de aer fiecărui ocupant al unei locuințe. Camerele bolnavilor și spitalele necesită de două sau trei ori mai mult aer, având în vedere cantitatea crescută de aer contaminat.

Un chirurg în vârstă care a lucrat în spitale mari în timpul războiului a relatat o experiență foarte interesantă care ilustrează importanța de a oferi bolnavilor, în special celor cu febră mare, aer curat din belșug. El povestește cum la un moment dat avea într-un spital mare 320 de cazuri de rujeolă, fiind iarna. Spitalul a fost incendiat și a ars din temelii, iar pacienții au fost mutați în corturi. Toți, cu una sau două excepții, s-au refăcut. Acest doctor a spus că este sigur că dacă pacienții ar fi rămas în spital, numărul deceselor ar fi fost de cel puțin 30-40.

Nu am mânca nicidecum mâncare mestecată de altcineva, și cu toate acestea nu ne dăm seama că aerul expirat, eliminat în încăperi, contaminat continuu va intoxica sângele și va distruge plămânii. Pentru a beneficia de o stare bună de sănătate trebuie să aerisim continuu (ferestrele deschise iarna și vara). Prin locuințele noastre ferecate, cu sisteme de aer condiționat care pun în recirculație un procent mare de aer infectat din interior, noi ne lipsim plămânii de aerul curat și proaspăt. Oxigenul pe care corpul nostru îl ia din aer este foarte important pentru menținerea sănătății în stare bună. Fără o cantitate suficientă de aer curat și proaspăt activitatea atât de importantă a păstrării în valori

normale a chimiei sângelui nu poate avea loc cu succes, iar individul va suferi consecințe grave.

„Dovezile științifice arată că aerul din încăperi poate ajunge mult mai poluat decât cel de afară, chiar din orașele cele mai mari și din cele industriale“ afirmă Dave Ryan, expert în poluarea aerului și purtător de cuvânt al Environmental Protection Agency (EPA) din Washington.

Criza de aer proaspăt din clădiri

În anii 1970 când era o perioadă a crizei de energie și se mergea pe ideea de conservare a acesteia, clădirile care se construiau trebuiau să fie „eficiente din punct de vedere energetic“. Se construiau case noi și clădiri pentru birouri care aveau tot mai puține ferestre. Ferecarea clădirilor pentru a fi cât mai eficiente din punct de vedere energetic a devenit un standard, făcându-i pe ocupanții acestora să devină dependenți de sisteme mecanice în loc să poată deschide ferestrele, realizând astfel o aerisire cu aer proaspăt de afară, încărcat negativ.

În cazul clădirilor mari pentru birouri problemele sunt mult mai grave. Un studiu al Environmental Protection Agency din SUA, care a cercetat calitatea aerului din încăperile a diverse clădiri publice a scos la iveală că un eșantion tipic de aer conține între 100 și 200 produse chimice care sunt în procente mult mai mari în interior decât afară. Printre acele produse chimice se numără vopsele, adezivi, catran, vinil, cabluri de telefon, documente tipărite, mobilier, diverși solvenți, formaldehidă etc. Au fost găsiți și foarte mulți agenți biologici periculoși, adică virusuri, bacterii, spori de ciuperci, alge, polen, mucegai etc. Acești agenți biologici pot produce multe reacții alergice. Ei produc infecții respiratorii acute, uneori și pneumonii, din cauza infectării cu bacteria *Legionella pneumophila*. Prin inhalarea acestui aer

infectat, sângele este intoxicat, plămânii sunt afectați și întregul organism este îmbolnăvit.

O legătură evidentă între o aerisire necorespunzătoare a clădirii și îmbolnăvire a fost descoperită printr-un studiu de patru ani publicat în 1988. Institutul de Cercetare Militar Walter Reed din Washington a urmărit sănătatea sistemului respirator al soldaților recrutați la patru centre separate de instruire în armată. Studiul a fost renumit pentru că subiecții erau monitorizați foarte atent. Ei au fost luați la întâmplare de pretutindeni din țară; în această perioadă toți au primit imunizări identice; soldații dintr-o baracă nu aveau contacte cu cei din alte barăci; și în cadrul fiecăreia toți făceau aceleași activități afară, în aceleași condiții. Totuși unii dintre ei locuiau în barăci eficiente din punct de vedere energetic, iar alții locuiau în barăci cu ferestre deschise. La fiecare baracă dintre cele eficiente din punct de vedere energetic incidența bolilor respiratorii acute a fost cu cel puțin 45% mai mare.

Aparatele de aer condiționat nu fac altceva decât să ia aerul infectat, încărcat pozitiv din încăpere, îl răcoresc un pic și adaugă o cantitate foarte mică de aer de afară, punând apoi din nou în recirculație în încăpere acest aer infectat, încărcat pozitiv, plin de microbi. Și oamenii se întreabă de ce nu se simt bine după ce au stau înăuntru toată ziua! Strămoșii noștri nu au avut aer condiționat; în schimb aveau case cu tavane mari, cu ferestre înalte care se deschideau de sus în jos și ventilatoare în tavan care să le facă răcoare vara.

Căi naturale de a purifica aerul

O modalitate naturală de a ajuta la purificarea aerului din cămin sau de la locul de muncă este de a avea plante verzi, deoarece acestea preiau dioxidul de carbon pe care noi îl expirăm și îl

convertesc în oxigen. O singură plantă verde va îndepărta până la 87% dintre toxinele acumulate la fiecare 24 de ore pe o suprafață de aproximativ 30 m^2 din încăperea de locuit. Așa că dacă locuința în care locuiți sau clădirea de la locul de muncă are o suprafață de circa 600 m^2, atunci aveți nevoie de 20 de plante pe care să le plasați în toate încăperile acestora.

Respirație necorespunzătoare

Milioane de oameni suferă de o mulțime de boli care sunt cauzate în parte de un aport insuficient de oxigen. Problema este că majoritatea oamenilor nu respiră corect. Ei respiră superficial, umplând doar partea superioară a plămânilor. Când ne umplem în întregime plămânii cu aer, partea lor inferioară apasă în jos diafragma și această acțiune împinge abdomenul în afară. Dacă abdomenul nu proemină când inspirați, atunci înseamnă că nu respirați corect.

Mișcarea fizică ne stimulează să respirăm mai repede și mai profund. Diafragma, un grup de fibre musculare în formă de cupolă care desparte toracele de abdomen, se contractă la fiecare respirație și trage în jos. Acest lucru, la rândul lui, creează un vid în cavitatea toracică, ce face ca aerul să fie absorbit în plămâni. Apoi, când diafragma se relaxează și se ridică, aerul este împins în afară. Astfel sunt forțate să se deschidă milioane de celule cu aer care nu sunt folosite într-o activitate sedentară. Respirația viguroasă nu doar că aduce la sânge oxigenul necesar pentru a fi transportat către țesuturi, ci întărește și protejează totodată organele interne de îmbolnăvire. Avantajul evident al exersării plămânilor este evident la cântăreții profesioniști, care prezintă mult mai puține infecții pulmonare decât ceilalți oameni.

Aerul proaspăt și buna-dispoziție

Unul dintre beneficiile de care au parte copiii și adulții care stau mult în aer liber este buna-dispoziție. S-a observat că aerul încărcat pozitiv (cel dăunător) duce la mamifere la supraproducția unui hormon al stresului numit serotonină. Acest hormon este asociat cu schimbările bruște de dispoziție. Așadar, când copiii au o dispoziție proastă, sunt agitați sau plângăcioși, scoateți-i afară să alerge și să se joace pentru a beneficia de doze generoase de aer curat, proaspăt, încărcat negativ, pentru a le contracara astfel stresul.

Oxigenul omoară celulele canceroase

Celulele canceroase nu pot trăi în prezența oxigenului încărcat negativ. Când sunt expuse la oxigen, ele mor (3). Acest lucru îmi spune că trebuie să învățăm să respirăm profund aer curat și proaspăt. Noi am învățat că oxigenul reprezintă 21% din atmosfera terestră, totuși cercetătorii au descoperit că nivelul acestuia a scăzut în unele zone metropolitane la mai puțin de 15%.

Rănile se vindecă mai repede

Este un fapt bine cunoscut că rănile expuse la soare și aer proaspăt se vindecă mult mai repede decât cele bandajate. De fapt nicio rană nu s-ar vindeca fără aer. Așadar, pentru ca rănile să se vindece repede, este foarte important ca acestea să fie expuse în mod constant la aer curat și proaspăt.

Locul cel mai potrivit pentru a locui

Agenți de poluare în aer! Cu toții suntem îngrijorați de ceea ce ne face tehnologia modernă. Acest lucru este valabil în special

în orașele mari unde gazele de eșapament ale mașinilor, gazele industriale și reziduurile efectiv aruncă agenți poluanți în aer.

Așa că locul cel mai potrivit pentru a trăi este la țară unde aerul este mai curat. În ce fel de casă este cel mai bine să locuim la țară? O casă construită pe o anumită structură este preferabilă unui apartament dintr-un bloc care ar putea fi umed și rece. Nu închiriați și nu cumpărați locuințe care nu au suficiente ferestre prin care să se poată aerisi bine. Arborii sau arbuștii care fac umbră prea densă și prea aproape de casă nu sunt sănătoși, căci aceștia ar putea împiedica circulația liberă a aerului. Asigurați-vă ca locuința să nu fie situată în vreo adâncitură. Feriți-vă de case situate în depresiuni căci ele pot fi pe terenuri unde se acumulează apă; veți evita astfel pericolul îmbolnăvirii din cauza umezelii adunate pe un teren care nu se drenează bine.

Concluzii

Una dintre cele mai minunate declarații pe care le-am descoperit cu privire la importanța aerului o constituie aceste cuvinte scrise de un important educator pentru sănătate: „Pentru a avea sânge bun noi trebuie să respirăm bine – să tragem adânc în piept aer curat, inspirații care să ne umple plămânii cu oxigen și să ne purifice sângele. Acesta va avea o culoare vie și va transmite în toate părțile corpului un curent dătător de viață. O respirație corespunzătoare liniștește nervii, stimulează pofta de mâncare, îmbunătățește digestia și induce un somn sănătos, înviorător. Dacă se primește o cantitate insuficientă de oxigen, sângele se mișcă greoi, iar reziduurile, materia toxică ce ar trebui dată afară prin expirație din plămâni, va fi reținută în organism și sângele va fi plin de impurități. Nu doar plămânii, ci și stomacul, ficatul și creierul vor fi afectate. Pielea devine palidă, digestia este întârziată, inima este afectată, creierul este întunecat, gândurile sunt confuze, moralul scade și întreg organismul devine deprimat și inactiv, și în mod deosebit susceptibil a se îmbolnăvi.“ (4)

Așa cum puteți vedea fără dificultate, sănătatea întregului organism depinde în bună parte de acțiunea sănătoasă a organelor respiratorii și de felul aerului pe care îl respirăm. Omul poate trăi săptămâni fără hrană, câteva zile fără apă, însă doar câteva minute fără aer.

Bibliografie

1. *Science Newsletter*, 85:374; 13 iunie, 1964.
2. Zane Kime: *Sunlight Could Save Your Life*; pag. 192-193; 1980.
3. Eddy W.H. și colab.: *The Effect of Negative Ionization on Transplanted Tumors*; *Cancer Res*. 1:245; 1951.
4. White E.G.: *Ministry of Healing*, pag. 272-273, 1905.

APA PURĂ, MOALE

Acest capitol cuprinde trei aspecte cu privire la apă: Ce este apa pură, moale? Câtă apă ar trebui să bem? Cum se folosește apa extern (hidroterapie) pentru vindecarea corpului?

Ce este apa pură, moale?

Cu excepția aerului curat, nu există în natură vreun alt element atât de important în susținerea vieții ca apa pură, moale. Compoziția chimică a apei pure este reprezentată de formula chimică H_2O, ceea ce înseamnă că aceasta este compusă din două părți de hidrogen și o parte de oxigen. Ambele sunt transparente, fără miros, fără culoare și fără gust.

Unde se poate găsi apa pură, moale în zilele noastre și în societatea noastră atât de chimizată? S-a descoperit că apa din rețelele publice conține peste 700 de substanțe chimice. Clorul, folosit în apele din rețelele municipale pentru omorârea bacteriilor, este mult mai periculos pentru sănătatea omului decât s-a prevăzut inițial. S-a dovedit că el constituie un factor semnificativ în declanșarea anumitor tipuri de cancer și a bolilor de inimă.

În 1987, un studiu de anvergură efectuat de National Cancer Institute din SUA a concluzionat că riscul de a face cancer de vezică urinară a crescut odată cu creșterea consumului de băuturi preparate din apă de suprafață, clorinată – adică apa de la robinet

(1). Cancerul de vezică urinară afectează în principal persoanele în vârstă și reprezintă a cincea dintre cele mai comune cauze ale cancerului în SUA. Incidența cancerului de vezică a crescut cu mai mult de 50% începând din anii 1950... Este adevărat că apa clorinată corespunzător omoară majoritatea germenilor și a virusurilor, însă ucide și multe celule din organismul nostru. Dacă beți apă clorinată cel mai bine este să lăsați apa să stea câteva minute după ce ați luat-o de la robinet, deoarece clorul se evaporă din apă atunci când aceasta este expusă la aer.

Nu beți apa care conține fluorură,
alte substanțe chimice, metale și pesticide

Fluorura este un produs derivat al fluorului, o substanță chimică mortală pentru oameni, și, deși nu este periculoasă în cantități mici, pe măsură ce se acumulează în organismul uman poate cauza cancer în cele din urmă și/sau alte boli care pot fi fatale. Pasta de dinți este o a doua sursă principală de fluor, alături de apă care este pe locul întâi. Fluorurile atacă aproape orice. Acțiunea lor chimică este atât de puternică încât toate containerele trebuie să fie căptușite cu cauciuc sau plastic, întrucât acestea erodează orice material metalic. Dacă astfel stau lucrurile, ce fac atunci acestea țesuturilor noastre?

„În ultimii ani experții în sănătate publică sunt tot mai îngrijorați cu privire la prezența substanțelor chimice toxice din apa noastră de băut, în mod special a metalelor grele, a substanțelor chimice și a pesticidelor. Aceste substanțe sunt extrem de greu de îndepărtat o dată ce pătrund în sursele de apă“ (2). Opt din zece americani locuiesc aproape de o sursă de depozitare a gunoaielor, potrivit Council of Economic Priorities. Aceste locuri toxice pot contamina apa freatică și chiar se întâmplă acest lucru. (3) O substanță poluantă, TCE (folosită în mod obișnuit

pentru curățarea metalelor) continuă să apară în cele mai neașteptate locuri. Jumătate din sursele de apă din Silicon Valley, California sunt contaminate de aceasta. Prezența ei i-a făcut pe locuitorii din Amana, Iowa și New Brighton, Minnesota să nu mai bea apă din fântâni. În Green Bay, Wisconsin, locuitorii au cerut fântâni de urgență. Environmental Protection Agency (EPA) a raportat că TCE a apărut în cantități semnificative într-una din zece surse majore ale sistemelor de apă freatică.

Patruzeci și două de milioane de oameni – adică unul din cinci americani deserviți de sistemele publice de apă – consumă cantități periculoase de plumb din apa de băut (4). Poate cineva să deosebească apa bună de cea rea doar gustând-o? Multe substanțe chimice și multe substanțe toxice nu au miros și nici gust. Apa poate fi încărcată cu cantități mari de plumb și să nu ai habar de acest lucru. Plumbul nu îl poți simți prin gust. Nici nu ai cum să îl vezi. De asemenea, nu e cel mai bun lucru să bei apă din sticle de plastic deoarece substanțele chimice din plastic trec în apă. De aceea apa distilată pe care o cumpărați din magazine, ambalată în sticle de plastic, are gust rău.

O atenționare cu privire la apa de la robinet – majoritatea oamenilor consideră că municipalitatea este responsabilă ca să le asigure o apă bună de băut prin rețeaua publică. Lucrurile nu stau astfel. Un tribunal federal a decretat că municipalitatea nu poate fi făcută responsabilă pentru puritatea și calitatea apei de băut din zona respectivă... În SUA, cel puțin 4 200 de cazuri de cancer de vezică urinară și 6 500 de cazuri de cancer rectal sunt probabil rezultatul direct al consumului de apă clorinată. Robert Morris, de la Colegiul Medical din Wisconsin, a ajuns la această concluzie după ce a evaluat 10 studii separate cu privire la legătura dintre cancer și consumul de apă clorinată (*American Journal of Public Health*, iulie 1992). Este evident că trebuie să ne îndreptăm spre o altă sursă pentru apa noastră de băut, din

moment ce jumătate dintr-un procent din apa noastră folosită în gospodărie o bem sau o utilizăm la gătit. Dar ce putem spune despre apa îmbuteliată?

Analizele de laborator efectuate pentru Environmental Working Group EWG într-unul dintre laboratoarele principale din țară care se ocupă de calitatea apei au descoperit 38 de substanțe contaminante în 10 mărci de apă îmbuteliată cumpărate de la magazine alimentare și alte magazine din nouă state și din districtul Columbia. Poluanții identificați includ substanțe poluante obișnuite ale apei urbane precum cofeina și substanțe farmaceutice, o mulțime de produse secundare cauzatoare de cancer rezultate în urma clorinării apei de la robinet, metale grele și minerale inclusiv arsenic și izotopi radioactivi, reziduuri de îngrășăminte chimice și o gamă largă de substanțe chimice folosite în industrie. Patru dintre mărcile de apă au fost contaminate și cu bacterii. (*Washington Post*, 15 octombrie, 2008).

Apa îmbuteliată este și mai puțin reglementată decât apa din rețeaua publică. Așadar, cum ne procurăm apă pură, moale?

Apa distilată este apă pură, moale

Apa distilată este apa care a fost încălzită și s-a transformat în vapori, astfel că practic toate impuritățile sunt eliminate, ele neputând să se transforme în vapori. Apoi vaporii de apă sunt răciți și rezultă apa distilată, care nu are gust, culoare, miros, bacterii, metale grele, acizi, minerale anorganice, substanțe chimice, otrăvuri etc. Și apa de ploaie este apă distilată, însă aceasta este poluată deoarece străbate atmosfera; așadar apa distilată este cea mai pură apă disponibilă. Un simplu experiment de efectuat acasă constă în a încălzi apă de la robinet într-o cratiță. Lăsați-o să fiarbă până ce toată apa s-a transformat în vapori. Ce a rămas pe fundul cratiței? Depuneri de minerale calcaroase, albe. Cu cât

este mai dură apa, cu atât mai multe minerale va conține; și cu cât conține mai puține minerale, cu atât este mai moale. Apa distilată nu conține deloc minerale, este cea mai moale apă. Pentru a distila apa se mai poate folosi ca distilator o unitate de filtrare prin osmoză inversă.

Mineralele anorganice sunt dăunătoare pentru corpul uman

Apa obișnuită conține minerale anorganice care nu pot fi asimilate de organism. Singurele minerale pe care organismul le poate utiliza sunt cele organice. Toate mineralele anorganice trebuie să fie eliminate, altfel în timp vor cauza probleme de sănătate. Este o mare diferență între plombele din pilitură de fier (fier anorganic) și fierul care se găsește în plante (fier organic). Mineralele anorganice sunt excelente pentru plante care le preiau și le convertesc în minerale organice pe care organismul nostru le poate utiliza. De asemenea, plantele preiau apa care este utilizată pentru creșterea fructelor și a legumelor, și aceasta este convertită în apă distilată. De exemplu, un măr proaspăt constă din 83% apă distilată. Când noi consumăm apă dură, saturată cu calciu, magneziu, fier, cupru, siliciu etc., nu ne dăm seama că organismul nostru nu este în stare să asimileze aceste minerale anorganice. Aceste substanțe minerale, solide, sunt depuse în articulații producând artrite, în pereții intestinali producând constipație și de-a lungul arterelor ducând la rigidizarea acestora. Rinichii adună depunerile de minerale în mici pietricele, numite calculi (pietre) renali până ce acestea ajung prea mari pentru a mai avea loc în canalele respective. Depunerile de calciu din camerele și valvele inimii pot deveni atât de dure încât poate fi necesară efectuarea unei intervenții chirurgicale. Depunerile de calciu din urechea internă pot duce la surzenie. Există în prezent

chirurgi specializați care pot îndepărta aceste depozite, redând în multe cazuri auzul pacienților. Depunerile minerale pot îmbrăca uneori cristalinul ochiului cu un film fin care poate duce la cataractă (5).

Apa distilată sau apa obținută prin osmoză inversă ajută la refacerea sănătății

Poate ați auzit că se spune că apa distilată extrage mineralele bune din organism. Nu este adevărat acest lucru. Singurele minerale extrase de către apa distilată sunt mineralele anorganice pe care organismul nu le poate utiliza. Apa distilată nu va extrage mineralele organice care au devenit parte integrantă a structurii sistemului celular. Odată ce un mineral organic a devenit parte a structurii celulare, acesta nu poate fi extras de acolo. Când apa distilată pătrunde în organism, fiind atât de pură, începe să culeagă depozitele de minerale anorganice care s-au acumulat în articulații, pe pereții arterelor sau oriunde se adună asemenea depuneri, și începe să le transporte în exterior. Calculii biliari și urinari devin din ce în ce mai mici până când pot trece prin canalele respective. Încetul cu încetul durerile articulare se ameliorează, iar articulațiile devin tot mai suple și mobile. Arterele devin din ce în ce mai elastice, iar tensiunea arterială se apropie de normal pe măsură ce mineralele anorganice sunt îndepărtate din organism. Am văzut personal la mulți dintre pacienții mei care au început să consume apă distilată sau apă obținută prin osmoză inversă și și-au schimbat alimentația cum s-au vindecat de unele probleme de sănătate.

Notă: vă recomand să vă cumpărați un distilator bun de apă sau un sistem de filtrare a apei prin osmoză inversă. În privința apei îmbuteliate, am testat multe tipuri de apă îmbuteliată, iar concluzia mea este că apa distilată este cea mai pură, urmată

imediat de apa obținută prin osmoză inversă. Neajunsul major cu privire la ambele este că sunt îmbuteliate în sticle de plastic, iar substanțele chimice din plastic trec în apă. Acesta este motivul pentru care apa distilată pe care o cumpărați din magazine are un gust atât de rău. Cele mai bune sunt vasele din sticlă.

Câtă apă trebuie să bem?

În general se recomandă ca o persoană sedentară să bea cel puțin opt pahare de 250 ml apă în fiecare zi, ceea ce înseamnă cam 2 litri. Dacă sunteți supraponderal, aveți nevoie de mai multă apă; un copil mic are nevoie, desigur, de mai puțină apă. Există o formulă simplă care poate fi folosită pentru a ști câtă apă trebuie să bem. Greutatea dumneavoastră în kilograme se înmulțește cu 30 și obțineți cantitatea de apă în mililitri pe care trebuie să o beți într-o zi. (De exemplu o persoană care are 60 kg: 60 kg × 30 = 1 800 ml = 1,8 litri de apă/zi). Bineînțeles că dacă lucrați afară în soare puternic și transpirați intens veți avea nevoie de mult mai multă apă. Culoarea foarte deschisă a urinei și un miros foarte discret al acesteia indică faptul că beți suficientă apă. Dacă urina este închisă la culoare și are miros urât, trebuie să beți mai multă apă. Singura excepție de la aceasta este în cazul anumitor medicamente care colorează urina. Multor persoane nu le place apa, preferând să bea cafea, ceai negru, cacao, băuturi răcoritoare, alcool etc., care sunt dăunătoare organismului uman. Ele trebuie evitate deoarece nu sunt naturale. Dacă bunul Dumnezeu ar fi vrut ca noi să bem asemenea lucruri, acestea ar veni sub formă de ploaie din cer. Apa pură, moale este cel mai potrivit lichid pentru organismul uman; nu există nimic mai bun decât aceasta. Apa este principalul constituent chimic al organismului uman, reprezentând aproximativ 65% din greutatea corporală la adultul bărbat și 55% la adultul femeie. Când nu bem apă

suficientă sângele nostru se îngroașă și curge cu mare dificultate (făcând ca tensiunea arterială să crească), afectând atât țesuturile, cât și organele interne, inclusiv inima noastră, care trebuie să pompeze acest sânge mai gros în întreg organismul.

Dintre toate elementele care ajung în corpul nostru, apa este cel mai trecător. Este eliminată pe patru căi: prin plămâni, piele, rinichi și intestine. Dacă bem cantități corespunzătoare de apă, acest lucru va ajuta la îndepărtarea din sânge a materiilor nesănătoase, sângele devenind astfel mai curat, capabil să construiască noi țesuturi și vom fi mai sănătoși.

Noi pierdem aproximativ trei litri de apă zilnic

Corpul nostru pierde în fiecare zi în medie circa trei litri de apă. De fiecare dată când clipim, pierdem apă. Odată cu fiecare respirație pierdem apă. Suflați într-o oglindă și veți vedea că aceasta se umezește; apa aceasta provine din plămâni. O persoană sedentară pierde prin transpirație aproximativ două pahare de apă în fiecare zi. Însă dacă bem doi litri de apă pe zi, iar celălalt litru îl luăm din hrana pe care o consumăm (un măr este 83% apă), vom înlocui apa pe care o pierdem zilnic. Ar fi necesari 10 000 de litri de apă în fiecare zi (adică 40 000 pahare) pentru a menține în funcțiune în mod corespunzător organele interne, dacă organismul uman nu ar avea o metodă unică de conservare a lichidelor. Acest lucru este făcut de rinichi, care posedă un sistem de filtrare uimitor. Rinichii cântăresc între 120 și 150 g fiecare, au aproximativ 12 cm lungime și 5-7 cm lățime, ei prelucrând o cantitate de sânge echivalentă cu cea care există în organismul uman (cam cinci litri) la fiecare 4-5 minute. Aceste filtre mici cunosc cu exactitate ce substanță lasă să treacă, ei reabsorbind apoi lichidul după ce toxinele sunt trecute ca urină spre vezica urinară. Rinichii excretă între 1 și 1,5 litri de urină

în fiecare zi dacă organismul primește suficientă apă (8 sau mai multe pahare de apă pe zi).

Când ar trebui să bem apă?

Momentul cel mai potrivit pentru a bea apă este dimineața la sculare când ar trebui să bem două sau chiar mai multe pahare cu apă. Nu trebuie să bem niciodată apă în timpul mesei deoarece ea diluează acidul clorhidric din stomac. Acidului clorhidric diluat îi va fi mult mai greu să descompună hrana, ceea ce va face ca aceasta să stea mai mult timp în stomac producând indigestii, ulcere etc. Trebuie să așteptăm cel puțin o oră după ce am mâncat pentru a bea apoi apă și nu trebuie să bem apă mai devreme de 15 minute înainte de masă. De asemenea, este recomandat să nu bem apă sau lichide prea fierbinți sau prea reci întrucât aceste temperaturi extreme slăbesc stomacul. Apa mai este necesară pentru reglarea temperaturii organismului. Pielea noastră are aproximativ 7 500 cm^2 și primește cam o treime din tot sângele care circulă în organism. Temperatura organismului este reglată prin deschiderea vaselor de sânge și, de asemenea, printr-un proces de răcorire proprie prin intermediul milioanelor de glande sudoripare din piele. Dacă cineva lucrează afară în soare puternic toată ziua, poate ajunge să piardă prin piele, prin perspirație, peste doi litri de apă.

Apa este și un lubrifiant – previne fricțiunea dintre articulații și mușchi. În timp ce efectuăm lucru manual, corpul este întins, răsucit și se apleacă în feluri care nu ar fi posibile dacă apa nu ar fi prezentă, așa cum este cazul lichidului articular.

Lipsa apei poate provoca probleme de sănătate

Creierul nostru este format din aproximativ 90% apă. Când nu bem suficientă apă, creierul se deshidratează și ne doare capul. Am văzut pacienți aduși la spital cu probleme de acest fel

atât de mari încât familia lor a crezut că au avut o cădere nervoasă. Când au fost consultați, medicii au constatat că sunt deshidratați. Administrându-le pur și simplu lichide (amestec de apă și sare) problemele lor mintale au dispărut în doar câteva ore.

Sângele nostru este format în proporție de 78% din apă și una dintre funcțiile lui este de a transporta spre locurile de eliminare reziduurile din corp. Dacă o persoană nu bea suficientă apă, sângele se îngroașă, concentrația materialelor reziduale crește, ceea ce poate determina apariția cefaleei. De asemenea, poate apărea o senzație de usturime în timpul eliminării urinei, aceasta fiind foarte concentrată din cauza lipsei de apă din tractul urinar. Această concentrație mare de substanțe reziduale poate duce, de asemenea, la formarea calculilor renali și la apariția infecțiilor urinare.

Unul dintre cele mai importante lucruri de reținut în legătură cu scăderea consumului de apă este efectul asupra inimii și sistemului circulator. Deshidratarea îngroașă sângele și îngreunează funcția sistemului circulator, putând apărea hipertensiune arterială, infarct miocardic și accidente vasculare cerebrale. Dacă vreți să aveți o inimă puternică, beți suficientă apă pentru ca sângele să curgă liber. Constipația este o altă problemă cauzată de cele mai multe ori de lipsa apei în organism. Materiile fecale din intestinul gros trebuie să fie umede și moi; însă dacă nu beți suficientă apă, corpul va reabsorbi apa impură din materiile fecale, acestea devenind tari, ceea ce duce la constipație și formarea hemoroizilor. Lipsa apei poate provoca, de asemenea, edeme ale gleznelor, psoriazis – o boală cutanată, probleme oculare, stare de oboseală etc.

Mulți dintre noi suntem foarte preocupați de felul cum arătăm și avem grijă să ne spălăm regulat, să purtăm haine curate și să mirosim frumos, însă cu interiorul organismului nostru cum rămâne? Așa cum pe dinafară, corpul nostru are nevoie de

apă pentru a se păstra curat, este chiar și mai important să folosim apă din belșug pentru interior pentru a fi curați. O persoană al cărui organism a tot acumulat reziduuri nu poate fi sănătoasă. Așa că pentru o sănătate optimă beți o cantitate suficientă de apă în fiecare zi.

UILIZAREA EXTERNĂ A APEI (HIDROTERAPIE) PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII

Baie zilnică pentru o sănătate optimă

Aplicarea externă a apei constituie una dintre cele mai simple și eficiente modalități de curățare a organismului și de reglare a circulației sângelui. O baie caldă deschide porii pielii și ajută la eliminarea toxinelor. Atât băile calde, cât și cele neutre calmează nervii și reglează circulația. Pielea are milioane de pori prin care sunt eliminate continuu nenumărate toxine care rămân pe piele. Dacă persoana nu face baie des, aceste toxine vor continua să se acumuleze și vor cauza multe probleme de sănătate.

Notă: dacă lenjeria de corp nu este schimbată zilnic, impuritățile de pe haine sunt reabsorbite prin porii pielii; astfel, ele ajung din nou în circuitul sangvin, reprezentând o povară în plus pentru organele interne excretoare, cauzând nu de puține ori infecții și alte suferințe.

Foarte stimulante – baia și dușul rece

Multe persoane ar beneficia enorm de pe urma unui duș sau baie rece sau puțin călduță în fiecare zi, deoarece îmbunătățesc circulația sângelui, prin aducerea acestuia la suprafață. Este, de

asemenea, foarte înviorător pentru organism; după ce vă ștergeți, vă simțiți minunat.

Comprese umede la gât, cu efect încălzitor

Se pune în jurul gâtului o bucată de pânză de bumbac, umezită în apă rece, care se acoperă apoi cu o bucată de flanel uscată pentru a preîntâmpina pătrunderea aerului. Corpul va încălzi această pânză umedă și veți beneficia de o aplicație prelungită de căldură umedă. Momentul cel mai potrivit pentru a face acest lucru este seara, chiar înainte de culcare; se păstrează compresa la gât toată noaptea și se îndepărtează dimineața, când este uscată. După ce îndepărtați compresa, frecați gâtul cu o cârpă înmuiată în apă rece, stoarsă. Acest fel de compresă este foarte benefică pentru durerile de gât, răgușeală, amigdalită, inflamarea trompei lui Eustachio etc. Acest tip de compresă poate fi folosită și în cazul unui genunchi sau articulația cotului inflamată etc.

Baie fierbinte și rece la picioare

Umpleți pur și simplu două vase cu apă: unul cu apă fierbinte, iar celălalt cu apă foarte rece. Apoi introduceți picioarele mai întâi în apa fierbinte timp de trei minute, apoi un minut în apa rece ca gheața. Repetați acest lucru de trei ori în fiecare lighean și terminați în apa rece. Această baie la picioare, alternativă, fierbinte și rece, este foarte bună pentru îmbunătățirea circulației la picioare, ajută la îndepărtarea retenției de lichid în picioare, ajută celor care nu se pot încălzi etc. Determină creșterea numărului de globule albe (leucocite), ceea ce duce la fortificarea sistemului imunitar și, în general, a sănătății. Acest fel de baie, fierbinte și rece, se poate face și la membrele inferioare, mâini, brațe etc.

Baia în cadă pentru scăderea temperaturii

Dacă bolnavul are temperatură de aproximativ 39°C poate să facă o baie în cadă, apa având aproximativ 37°C; febra va scădea. Niciodată apa din cadă nu trebuie să fie rece, deoarece sângele va fi direcționat din membre spre trunchi, ceea ce va produce congestie sangvină.

Acestea sunt doar câteva dintre metodele simple, naturale, de folosire a apei în uz extern pentru îmbunătățirea stării de sănătate. Pentru mai multe informații cu privire la acest subiect, recomand cu căldură cartea *Home Remedies*, scrisă de dr. Calvin și Agatha Thrash, publicată de New Lifestyle Books, Seale, AL., 36875.

Bibliografie

1. National Cancer Institute, 79:1269, 1987.
2. Environmental Protection Agency, *Is Your Drinking Water Safe?*
3. *American Demographics*, ian. 1987.
4. Lead Astray: *The Poisoning of America*, Discover, dec. 1987.
5. Alien Banik: *The Choice Is Clear*, pg. 10-12,1989.

SOARELE, VINDECĂTORUL NATURII

Soarele este unul dintre agenții naturali de vindecare. Razele solare au nevoie de 8 minute ca să ajungă la Pământ. 54% din lumina care atinge Pământul este invizibilă, 49% este infraroșie, iar 4,6% ultravioletă. Lumina vizibilă care ajunge la Pământ este în procent de 46%.

Lumină invizibilă ultravioletă	4,6%
Lumină invizibilă infraroșie	49%
Lumină vizibilă	46%

Așa cum reiese din istorie, în majoritatea timpului omul a trăit și a lucrat afară, expunându-se complet la lumina Soarelui. În societatea noastră modernă milioane de oameni trăiesc în orașe mari și lucrează în interior în fabrici și birouri. Noi trăim într-un mediu în care suntem înconjurați de sticlă, cea mai mare parte a zilei fiind petrecută după geamurile ferestrelor, cele care opresc pătrunderea luminii ultraviolete care este atât de vindecătoare pentru organismul nostru. În birouri, școli și fabrici este folosită lumina fluorescentă și incandescentă. Această sursă de lumină este cu totul diferită de lumina naturală care provine de la Soare.

Lumina totală, directă de la Soare poate ajunge la o distanță 10 000 fc (fc = footcandle = unitate de măsură a luminii, N. tr.), în timp ce intensitatea maximă obținută de la instalație fluorescentă ce conține 10 tuburi de aproximativ 2,5 m este de numai 1 000 fc și poate ajunge doar la o distanță de 25-40 cm.

Capacitatea luminii solare de a întări sistemul imunitar

Se crede în prezent că boala se poate produce doar atunci când nu se poate menține echilibrul delicat dintre organismul uman și cel al organismelor care produc boala. Și este adevărat acest lucru, căci întâlnim persoane care sunt purtătoare de germeni capabili să producă infecții și, cu toate acestea, ele sunt în mod evident neatinse de boală. Sistemul lor imunitar este suficient de puternic pentru a împiedica aceste organisme să crească și să se dezvolte.

Studiile arată că expunerea la lumina naturală a Soarelui determină creșterea numărului de leucocite în sângele uman. Dintre leucocite cele care cresc cel mai mult sunt limfocitele, adică tocmai acelea care joacă un rol decisiv în apărarea organismului față de invazia germenilor.

Deoarece numărul de limfocite crește după expunerea la lumina solară, și anticorpii, produsele lor de apărare, cresc și ei în sânge (1). Razele ultraviolete au, de asemenea, efect asupra organelor interne situate în profunzime. Se pare că pancreasul, stomacul, ficatul, rinichii și glandele suprarenale beneficiază de pe urma luminii solare, după toate probabilitățile prin stimularea sistemului nervos simpatic.

Soarele luptă împotriva cancerului

Soarele este capabil să accelereze procesele metabolice din organism pentru a elimina toxinele pe care corpul le acumulează. Razele ultraviolete ajută la îndepărtarea lor. Astfel, contribuind la eliminarea multor agenți producători de cancer, soarele poate reduce incidența cancerului. (2) Studiile arată că în măsura în care crește disponibilitatea de expunere la lumina solară, incidența cancerului intern scade. Numărul total de decese din cauza cancerului în diverse state americane și în Canada a scăzut acolo unde expunerea la lumina solară a fost mai mare (3).

Lumina solară determină creșterea utilizării oxigenului în țesuturi. Acest lucru este foarte important pentru stimularea sistemului imunitar, în special prin producerea de anticorpi. Multor tipuri de celule canceroase nu le place oxigenul, iar atunci când sunt expuse la concentrații mari ale acestuia, creșterea și înmulțirea lor sunt încetinite, în cele din urmă oprindu-se complet (4). Pe această cale indirectă, lumina Soarelui poate lupta împotriva cancerului, prin stimularea sistemului imunitar și creșterea cantității de oxigen din țesuturi.

La om, cercetările se concentrează tot mai mult pe faptul că lumina este implicată în vindecarea cancerului. Când glanda epifiză devine calcificată, scade producerea de melatonină, ceea ce stimulează producerea de estrogen, ducând la creșterea numărului de cancere de sân. Peste 60% dintre americani au glanda epifiză calcificată când depășesc vârsta de 50 de ani, în timp ce în Japonia doar 9,9% și în Nigeria doar 5% dintre persoanele peste 40 de ani au această glandă calcificată. Având în vedere că incidența cancerului de sân este mică în Japonia și în Africa de Sud, și mare în America de Nord, conform celor susținute de dr. Kirne, prezența calcificării acestei glande este asociată

cu o incidență crescută a cancerului de sân. Cauzele calcificării epifizei nu sunt cunoscute. Intensitatea redusă a luminii pe care ochiul uman o primește când stă în interior și nu afară, plus lipsa de stimulare a glandei epifize pot constitui factori care contribuie la calcificarea glandei epifize? (5)

Poate Soarele să cauzeze cancer?

Unele persoane sunt foarte sensibile la lumina solară și se ard ușor. Se pare că cele mai afectate sunt persoanele cu părul blond sau roșcat. Pacienții care suferă de cancer cutanat par să fie foarte sensibili la lumina solară. Ei se ard la Soare mult mai ușor, iar zonele arse necesită o perioadă mai lungă pentru a se vindeca. De asemenea, se bronzează mai greu. Concepția medicală actuală prezintă Soarele ca fiind periculos, responsabil pentru îmbătrânirea pielii și capabil să producă neoplasme (cancere) cutanate. Cercetările care pornesc de la acest concept vin cu informații despre Soare și relația acestuia cu sănătatea omului. Indiscutabil, lumina solară joacă un anumit rol în producerea cancerului de piele și îmbătrânirea acesteia, însă este oare el cauza principală?

Dr. Zane Kirne, autorul lucrării *Sunlight Could Save Your Life* (Soarele îți poate salva viața), pe măsură ce studia datele disponibile din cercetare, se convingea tot mai mult că dieta occidentală, foarte rafinată, în special cea în care se folosesc uleiuri rafinate, joacă un rol principal în dezvoltarea cancerului de piele, iar lumina solară nu face altceva decât să accelereze problema. Consumul de salate și uleiuri pentru gătit a crescut foarte mult începând cu anul 1909 când uleiurile se consumau într-o cantitate de circa ¾ l de persoană pe an. În 1972 această cifră a crescut la 9 l. În prezent, consumul de ulei a ajuns la peste 30 l de persoană pe an. Nu se pune la îndoială, în literatura de specialitate, dacă o alimentație bogată în grăsimi produce o incidență

mai mare și mai timpurie a cancerului de piele din cauza luminii ultraviolete. Nu doar cancerul de piele, ci și de sân și de colon, pare să aibă o incidență sporită de o dietă bogată în grăsimi (6). Nu numai grăsimile saturate stimulează formarea cancerului, ci același lucru îl produc în multe cazuri și grăsimile nesaturate și cele polinesaturate. În literatura științifică se arată că este posibil ca grăsimile polinesaturate să stimuleze mai repede decât cele saturate formarea cancerului (7).

Alimentația și lumina solară sunt foarte legate între ele. Acțiunea Soarelui asupra pielii produce anumiți hormoni și substanțe nutritive cum este vitamina D. Dacă nu avem o alimentație corespunzătoare, lumina solară are o acțiune dăunătoare asupra pielii. Acest lucru trebuie accentuat: expunerea la Soare este periculoasă pentru cei care au dieta standard americană, foarte bogată în grăsimi (45% grăsimi) și pentru cei care nu folosesc din belșug legumele, cerealele integrale și fructele proaspete. Nu doar factorul alimentar este implicat în formarea cancerului, ci și grăsimile aplicate direct pe piele. Din acest motiv nu se recomandă loțiunile, cremele și uleiurile solare, deoarece ele pot stimula formarea cancerului. S-a dovedit că și grăsimile polinesaturate inhibă sistemul imunitar. De fapt, chiar are loc acest lucru, iar cercetătorii folosesc acum grăsimile polinesaturate în dieta pacienților care au suferit un transplant renal sau grefe de piele de la alte persoane, astfel că organismul pacienților nu va respinge țesutul străin.

Expunerea la Soare scade nivelul de colesterol

Colesterolul este o substanță care se găsește numai în carne, carne de pasăre, pește și produse de origine animală cum sunt ouăle, laptele și brânza. Colesterolul nu există în fructe, legume, nuci, cereale etc. Organismul uman fabrică colesterol din

grăsimi, uleiuri, carbohidrați și proteine. Colesterolul este membru al familiei steroizilor. Această familie este un grup de substanțe cu structură moleculară asemănătoare, dar foarte diferite în privința efectelor pe care le au asupra organismului. Este important să înțelegem că vitamina D și colesterolul fac parte din familia steroizilor. În anul 1904, un cercetător a descoperit că lumina solară poate transforma colesterolul în vitamina D. Pielea omului conține mult colesterol, care se mișcă în mod continuu între piele și fluxul sangvin. Dacă este îndepărtat din piele, atunci colesterolul din fluxul sangvin trece în piele pentru a înlocui colesterolul care s-a pierdut.

S-a mai descoperit și faptul că lumina Soarelui nu doar scade clar și semnificativ cantitatea de colesterol din piele, ci influențează și metabolismul general al colesterolului din organism. Când pielea este expusă la lumina solară, colesterolul este distrus atât de repede și în măsură atât de mare încât nivelul colesterolului total din corp scade. A fost efectuat un studiu asupra a 30 de pacienți care aveau arterele îngroșate. După o singură expunere la soare colesterolul fiecăruia dintre acești pacienți a scăzut. Și alte studii efectuate pe un număr mai mare de pacienți au arătat rezultate similare.

Lumina Soarelui scade tensiunea arterială

Un studiu efectuat la Universitatea Tulane privind efectul razelor ultraviolete asupra tensiunii arteriale a arătat că după o singură expunere la soare a unui grup de bărbați cu hipertensiune arterială s-a produs o scădere marcată a tensiunii arteriale, care a durat 5-6 zile. În cadrul unui alt studiu făcut pe subiecți normotensivi, tensiunea arterială sistolică a scăzut în medie cu 6 mmHg, iar cea diastolică, cu 8 mmHg, după un singur tratament de expunere la lumina solară. La indivizii cu hipertensiune

arterială efectul este mai izbitor. La unii dintre pacienți, tensiunea sistolică a scăzut chiar cu 40 mmHg, iar cea diastolică cu 20 mmHg (8).

Contrar celor mai avansate păreri, tensiunea diastolică nu este mai importantă decât cea sistolică. Se crede că tensiunea sistolică crește odată cu vârsta. Însă renumitul studiu Framingham a arătat că persoanele în vârstă cu tensiune sistolică mare au avut o rată de mortalitate semnificativ mai ridicată decât cele de aceeași vârstă, dar cu presiune sistolică mai scăzută (9).

Lumina Soarelui scade nivelul zahărului din sânge

Se pare că expunerea la lumina solară are efect asemănător insulinei, adică scăderea nivelului zahărului din sânge (glicemie). Acest efect este minim la indivizii normali, însă dramatic la bolnavii diabetici. Lumina solară facilitează absorbția glucozei în celulele organismului și stimulează organismul să convertească zahărul din sânge (glucoza) în zahăr de depozit (glicogen), care este stocat în ficat și în mușchi. Glicogenul reprezintă energia de rezervă a organismului, care poate fi transformată instant din nou în glucoză pentru a satisface cerințele apărute în diverse situații, normale sau de urgență.

Lumina solară scade glucoza din sânge prin creșterea nivelului de glicogen. Din cauza acestui efect dramatic, un pacient care suferă de diabet zaharat poate fi pus în situația de a-și ajusta doza de insulină când este supus unui program de expunere la Soare deoarece lumina solară în combinație cu insulina poate avea un efect hipoglicemiant foarte puternic. Un diabetic trebuie să se expună cu precauție la Soare. Reacția hipoglicemiantă poate fi evitată prin reducerea treptată a dozei de insulină (10).

Lumina solară ameliorează artrita

Utilizarea luminii solare pentru ameliorarea artritelor datează de multe secole. Razele calde ale Soarelui au efect benefic asupra articulațiilor rigide și dureroase, și pot avea un efect general de relaxare. De asemenea, lumina Soarelui fortifică sistemul imunitar. În Rusia, minerii sunt tratați în mod obișnuit prin expunere la Soare datorită efectului benefic al acestuia. Un studiu a scos în evidență faptul că a avut loc o regresie categorică a artritei la acei mineri care au fost supuși tratamentelor de expunere la lumină solară (11). Unui grup de copii cu artrită severă i s-a administrat cortizon, în timp ce altui grup similar i s-au efectuat tratamente de expunere la lumină solară. Simptomele de artrită ale celor care au primit cortizon s-au ameliorat mai repede, însă copiii din acel grup erau mai predispuși la infecții și au avut de suferit și de pe urma efectelor secundare ale cortizonului. Deși simptomele artritei la grupul care primea tratamente de expunere la Soare s-au ameliorat mai lent, vindecarea s-a produs. Rezistența la infecții a crescut și, desigur, niciunul dintre copii nu a suferit efecte secundare ca cele asociate tratamentului cu cortizon (12).

Lumina Soarelui și vitamina D

Descoperiri destul de recente arată că vitamina D este mai mult un hormon decât o vitamină. Pe măsură ce devenim conștienți de funcțiile complexe ale vitaminei D ca hormon, ar trebui să ne revizuim serios practicile de suplimentare pe scară largă cu vitamina D a alimentelor noastre, cum sunt laptele, preparatele alimentare pentru sugari, băuturile, cerealele pentru micul dejun,

făina, margarina etc. După această suplimentare, media aportului de vitamină D pe persoană este de 2 435 U.I. pe zi, ceea ce reprezintă de șase ori mai mult decât doza zilnică recomandată, care este de 400 U.I. (13).

Suplimentarea în dieta gravidelor a vitaminei D a avut ca urmare calcificări renale și retard mintal sever la copiii născuți de acestea (13). Copiii ale căror mame au luat suplimente de vitamina D în perioada sarcinii pot prezenta la naștere un anumit tip de boală congenitală de inimă (14).

Multe autorități în domeniu au recomandat eliminarea vitaminei D din alimentație. Dr. Kinden, care a făcut un raport la Universitatea din Tromso, declară: „Ar trebui depuse eforturi pentru a restricționa aportul de vitamina D din toate sursele.“ De asemenea, recomandarea ca vitamina D să nu mai fie suplimentată prin adăugare la alimente este făcută și de British Medical Association (1950), *Canadian Bulletin on Nutrition* (1953) și de American Academy of Pediatrics (1963, 1965).

Universitatea din Tromso (Norvegia) a emis un raport în care se spune că aportul suplimentar pe termen lung de vitamină D, doar ceva mai mult peste 400 U.I. recomandate, poate stimula producerea unui infarct miocardic. Pe lângă infarctul de miocard, în raport sunt menționate și bolile degenerative ale articulațiilor și artrita ca boli produse de un aport crescut de vitamină D (15).

Un studiu efectuat în Anglia a demonstrat că vitamina D obținută prin expunerea pielii la lumina solară este mult superioară față de cea obținută prin ingestie orală (16). Oricine poate vedea că cea mai bună sursă de vitamina D este cea naturală, LUMINA SOARELUI. Nu există niciun raport în literatura științifică care să susțină că expunerea la lumină solară produce vitamină D în doze toxice.

Lumina Soarelui și glanda epifiză

Studiile efectuate la National Institute of Health (SUA) au demonstrat că o mică glandă, situată aproape de centrul creierului, răspunde la pătrunderea luminii în ochi. Acest răspuns este independent și nu are nimic de-a face cu procesul normal al vederii. Stimulată fiind de pătrunderea luminii în ochi această glandă – numită glanda epifiză sau pineală – controlează sinteza și eliberarea de substanțe chimice (hormoni, enzime) în sânge pentru a fi transportate la una dintre numeroasele locații-țintă ale sistemului neuroendocrin, cum ar fi creierul, hipofiza și glandele sexuale (17).

Lumina Soarelui distruge bacteriile

Afecțiunile pielii pot fi remediate cu ajutorul Soarelui. Când glandele sudoripare sunt astupate și se infectează, lumina solară poate fi utilă pentru a steriliza zona respectivă. Celulele moarte din stratul exterior al pielii au tendința să astupe glandele sudoripare, iar lumina solară determină îndepărtarea mai rapidă a acestui strat, permițând glandelor sudoripare să dreneze, ceea ce micșorează congestia din zonă. Se pare că plăgile expuse la lumină solară se vindecă mai repede și beneficiază de un aport mai mare de sânge (18).

Expunerea la Soare crește rezistența pielii față de boală prin distrugerea germenilor de pe suprafața acesteia. Lungimea de undă a razelor ultraviolete care ating suprafața Pământului este diferită. Razele ultraviolete mai scurte sunt cele mai bactericide, pătrunzând în straturile superficiale ale pielii și omorând bacteriile existente. Lumina solară are nu doar un efect bactericid direct asupra pielii, ci ea transformă grăsimile din piele în agenți

bactericizi. Chiar și vaporii care se ridică din grăsimile naturale ale pielii (după expunerea la Soare) sunt capabili să omoare bacteriile.

Studii recente care au examinat acțiunea luminii ultraviolete în dezinfectarea apei au arătat că dacă iradierea a fost suficient de puternică și curgerea apei destul de lentă, apa putea fi purificată satisfăcător. Unii cercetători au raportat rezultatele unui studiu ce concluziona că razele ultraviolete solare constituie un factor important în purificarea naturală a apei datorită eficienței lor în distrugerea bacteriei *Esherichia coli*. Prin testări efectuate asupra unor eșantioane de apă dintr-un loc de evacuare a apelor reziduale în mare s-a demonstrat că lumina Soarelui poate distruge microorganismul *Esherichia coli* până la o adâncime de 3,5 metri în apa mării (19). Într-un alt studiu efectuat la aproximativ 10 ani după studiul menționat, au fost expuse la lumina solară reziduurile acumulate într-un bazin, cercetătorii concluzionând că razele solare ultraviolete constituie cu adevărat un factor important, deși rar apreciat, în purificarea naturală a apei (20).

Lumina Soarelui și hormonii sexuali

Zilele noastre de 24 de ore cuprind perioade de lumină și de întuneric. Această împărțire pare să aibă un rol foarte important în producerea de hormoni. Dacă se modifică această împărțire în perioadă de lumină și de întuneric, echilibrul hormonal va fi afectat. Când sunt ținuți în întuneric, copiii (de exemplu, cei orbi) devin maturi din punct de vedere sexual mai devreme decât copiii care nu sunt orbi (21).

În ultimele decenii, oamenii s-au mutat de la țară în orașe mari și și-au schimbat viața de la una petrecută mai mult afară într-una petrecută în interior, în fabrică sau la birou. Iluminatul interior furnizează doar a zecea parte din lumina de care beneficiem afară la umbră. În această perioadă când americanii

au început să trăiască mai mult în interior și nu afară, vârsta de maturizare sexuală a copiilor este tot mai timpurie.

Lumina solară afectează echilibrul hormonal al organismului pe două căi: prin stimularea producției glandulare, când lumina trece prin ochi în creier, și prin producerea de hormoni direct în piele. Când lumina pătrunde în ochi, sunt stimulați nervii situați în spatele ochiului pentru a trimite impulsuri spre măduva spinării. De acolo impulsul este trimis înapoi în creier la un organ minuscul numit glanda pineală sau epifiza. Epifiza produce un hormon numit melatonină, care influențează creierul și alte glande, precum glanda pituitară (hipofiza), glandele suprarenale, ovarele și testiculele. Se pare că melatonina controlează și diverse funcții glandulare: de exemplu, poate opri ovulația și poate întârzia maturizarea sexuală. Când lumina solară pătrunde în piele, se produc hormoni sexuali chiar la nivelul acesteia. Studiile au demonstrat că lumina Soarelui produce în piele o substanță asemănătoare estrogenului care trece în sânge și determină creșterea nivelului de hormonii feminini, iar pe cei masculini îi stimulează chiar și mai mult. Când toracele sau spatele sunt expuse la Soare, nivelul hormonilor masculini poate crește chiar cu 120% (22).

Lumina solară din abundență ne afectează pozitiv starea de spirit

Expunerea la Soare ne îmbunătățește starea generală de sănătate, ne stimulează pofta de mâncare, ne dă o stare de bine și putem dormi bine noaptea. Data viitoare când sunteți stresat, ieșiți afară pentru o plimbare la Soare și urmăriți ce simțiți. Cei care profită de vremea însorită descoperă că Soarele are indiscutabil un efect liniștitor, mult mai pronunțat decât cel care se obține atunci când ne întindem pe pat și ne relaxăm sau ne odihnim. Într-un studiu făcut la Universitatea din Illinois au fost observate efectele luminii solare asupra comportamentului studenților.

Studenții care au beneficiat de tratament prin expunere la Soare au dovedit mai mult interes la cursuri, participau la cursuri mai regulat și erau mai activi în timpul zilei. După ce s-a încheiat experimentul, ei au votat în unanimitate să continue tratamentul de expunere la Soare. S-a dovedit că expunerea la lumină solară afectează în realitate creierul și poate fi de folos în echilibrarea impulsurilor nervoase. Expunerea la Soare alterează cantitatea de acid clorhidric, ceea ce poate constitui motivul pentru care ulcerele de stomac și cele duodenale răspund atât de bine la terapia prin lumină solară. Glandele suprarenale conțin mai multă adrenalină după expunere la Soare; astfel se poate explica abilitatea crescută de a face față stresului după asemenea tratamente. S-a dovedit că în anumite zone unde lumina solară este limitată, de exemplu în Alaska în timpul iernii, există o rată mai mare a sinuciderilor. Pentru o sănătate optimă, este bine să locuiți într-o casă așezată pe un teren uscat, ceva mai înalt, care are multe ferestre, iar copacii care fac umbră să fie situați destul de departe de casă pentru a nu împiedica pătrunderea Soarelui.

Când Soarelui i se permite să strălucească asupra pielii noastre, aceasta va depozita rapid o cantitate enormă de energie în organism. Milioane de terminații nervoase absorb energia care radiază de la Soare, pe care o transmit întregului sistem nervos. Așa se explică de ce ne simțim atât de plini de energie și viață după o baie de soare. Expunerea abundentă la Soare ne creează o dispoziție veselă, senină. Pacienții mei comentează adesea cât de bine se simt după o serie de băi de Soare.

Baia de soare

Cel mai bine este ca baia de Soare să se facă dimineața, când aerul este curat, iar căldura nu este prea mare. În timpul verii aceasta poate avea loc chiar la ora opt dimineața. Când vremea

este mai răcoroasă, expunerea la Soare se poate face mai târziu, înainte de prânz. Trebuie avut grijă să nu fie prea cald sau prea frig. Pentru a fi evitate arsurile solare, este necesar să se înceapă cu o scurtă expunere, urmând ca în zilele următoare să se mărească timpul de expunere. Razele ultraviolete s-au dovedit a fi cele mai eficiente în refacerea sănătății. Din nefericire, se elimină foarte ușor, prin geamuri, ochelari de soare și îmbrăcăminte. Partea cea mai importantă din corpul nostru la care razele ultraviolete trebuie să ajungă neapărat o reprezintă ochii. Ochelarii de soare și cei de vedere obișnuiți nu permit razelor ultraviolete (razele vindecătoare ale Soarelui) să ajungă la ochi. Așadar, când faceți plajă, nu folosiți ochelari – doar închideți ochii și priviți spre soare cu ochii închiși astfel ca razele ultraviolete să poată pătrundă prin pleoape. Ar fi bine să faceți acest lucru cel puțin 10 minute în fiecare zi, fiind de folos în special pentru femeile cu dezechilibre hormonale (în timpul menstruației), cât și pentru orice persoană care suferă de o afecțiune nervoasă. Pe durata băii de Soare, cantitatea de lumină ultravioletă disponibilă depinde de locație și de anotimp. Cu cât este mai mare stratul atmosferic prin care trebuie să treacă lumina ultravioletă, cu atât va fi mai puțină cantitatea de raze ultraviolete care vor atinge Pământul. În timpul iernii lumina ultravioletă este mai puțin disponibilă deoarece Emisfera Nordică este mai îndepărtată de Soare; așa că cel mai potrivit timp pentru băile de soare este între orele 10 și 14. Pe timpul verii, lumina ultravioletă este disponibilă o perioadă mai lungă, așa că băile de soare pot fi făcute între orele 8 și 16.

Arsurile solare

În timpul băii de Soare trebuie să vă simțiți bine. Nu trebuie să existe niciun sentiment de depresie sau disconfort. Dacă în urma expunerii la Soare simțiți slăbiciune, vă este prea cald

sau apare durerea de cap, întrerupeți imediat. Gradul de vătămare al pielii depinde de concentrația razelor ultraviolete, de durata expunerii și de cantitatea de pigment din pielea individului. Sunt sensibile în special persoanele blonde și cele cu păr roșcat. După expuneri repetate la Soare majoritatea persoanelor dezvoltă o cantitate crescută de pigmenți ai pielii (culoarea bronzată a pielii) și astfel aceasta devine mai puțin predispusă la arsuri solare cât timp durează pigmentarea în exces. Medicamentele, cosmeticele și săpunurile pot sensibiliza în asemenea măsură pielea încât arsurile acesteia să devină cu adevărat o problemă. Nu trebuie să ne ferim de transpirație, căci procesul de transpirație răcorește organismul și astfel se elimină toxinele. Când vrem să facem plajă trebuie să avem în vedere momentul zilei, locul, anotimpul, latitudinea și înălțimea zonei respective. Arsurile solare se pot produce mai degrabă în zone mai înalte, decât la nivelul mării, căci razele Soarelui au de străbătut o distanță mai mică. Dacă cineva vrea să facă plajă pe malul mării, cu siguranță poate prezenta arsuri mai repede decât dacă face plajă pe peluza din spatele casei. Cantitatea de lumină ultravioletă reflectată din mediu poate face o mare diferență. Zăpada va reflecta aproximativ 86% din lumina ultravioletă, nisipul uscat 17%, iar iarba 2,5%. Apa reflectă doar slab lumina ultravioletă.

Reflectarea razelor solare printr-un cer senin, albastru, poate dubla efectul razelor ultraviolete care vin de la Soare. Un alt lucru care trebuie reținut este că pielea umedă se arde mult mai repede decât cea uscată. Când faceți plajă nu folosiți niciun fel de loțiuni sau creme de protecție solară, deoarece conțin un ingredient pentru bronzare care poate declanșa cancerul cutanat. Dr. Lyle Cartwright, de la University of California Medical Center din San Diego, a descoperit tumori și modificări ale pielii la șoarecii de laborator care au fost acoperiți cu ingredientul de bronzare și expuși la lumina solară. Cercetătorii au raportat că

toți șoarecii cărora li se aplicaseră loțiuni de protecție solară și o doză de lumină solară echivalentă cu o oră de expunere la Soare în mijlocul zilei în climat temperat, au dezvoltat tumori. În schimb, cei care nu au fost tratați cu loțiuni de protecție solară, ci li s-au aplicat doze generoase de lumină solară, nu au dezvoltat tumori. (*American Medical News*, 24 iunie, 1983, pag. 18). În cazul expunerii la Soare, cel mai bine este ca pielea să fie curată. Pentru plajă cea mai bună este lumina naturală de la Soare. Nu există lămpi pentru bronzat care să poată înlocui lumina solară naturală. Radiațiile pe care le emit aceste lămpi diferă de cele emise de Soare și pot fi chiar dăunătoare. Lumina poate fi considerată un element nutritiv ca și alimentele; și, ca și acestea, cea nepotrivită ne poate îmbolnăvi, iar cea bună ne poate face sănătoși.

Loțiuni de protecție solară/tumori

Acidul urocanic, conținut în loțiunile de protecție solară, loțiunile de corp sau în farduri poate declanșa sau stimula dezvoltarea tumorilor cutanate. Animalele de laborator expuse la lămpi solare după ce li s-a aplicat acid urocanic au prezentat de patru ori mai multe tumori decât cele care nu au fost tratate cu acid urocanic. (*Medical Tribune*, 18 aprilie, 1991).

Bibliografie

1. Zabaluyeva A.P. și colab.: The Mechanism of Adaptogenic Effect of Ultraviolet, *Vestn Akad Med Nauk*, 3:23, 1975.
2. Ibid.
3. Apperly F.L.: The Relation of Solar Radiation to Cancer Mortality in North America, *Cancer Research*, 1:191, 1941.

4. Rueckert R.R. și Mueller G.C.: Effect of Oxygen Tension and Heia Cell Growth, *Cancer Research*, 20:944, 1960.
5. Zane Kime: *Sunlight Could Save Your Life*, pp. 219, 220, 1980.
6. Ibid, pp. 93, 94.
7. Ibid.
8. Zane Kime: *Sunlight Could Save Your Life*, pp. 33-67, 1980.
9. Kennel W.B.: The Role of Blood Pressure in Cardiovascular Disease: The Framigham Study, *Angiology*, 26:1, 1975.
10. Zane Kime M.O.: *Sunlight Could Save Your Life*, pp. 33-67, 1980.
11. Dantsig N.M.: *Ultraviolet Radiatio* (in Russian language book), Moscow, 1966.
12. Karacheutswa T.V., Khodakova L.L.: About the Influence of UV Erythema Therapy an the Course of Rheumatism and the Functional State of the Cortex of Children, *Vop Kurort Fizicter*, 36:125, 1971.
13. Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics: Vitamin D Intake and the Hypercalcemic Syndrome, *Pediatrics*, 35:1022, 1965.
14. Friedman W.F.: Vitamin D as a Cause of Supravalvular Aortic Stenosis Syndrome, *American Heart Journal*, 73:718, 1967.
15. How Much Vitamin D is Too Much?, *Medical World News*, pp. 100-103, ian. 13, 1975.
16. Zane Kime, *Sunlight Could Save Your Life*, p. 152, 1980.
17. Wortman R.J., Axelrod J.: *Scientific American*, 213:1, iulie 1965.

18. Pannuzio O.N.: Ulceras Varicosas y Rayos Ultraviolets, *Sem Med*., 110:166-172, 1957.

19. Gameson A.L.H., Saxon, J.R.: Field Studies on Effect of Sunlight on Mortality of Coliform Bacteria, *Water Res*., 1:279, 1967.

20. Calkins J. şi colab.: The Role of Solar Ultraviolet Radiation in Natural Water Purification, *Photochem PhotobioI*, 24:49, 1976.

21. Zacharias L., Wurtman R.J.: Blind and Menarches, *Obstet Gynec*, 33:603, 1969.

22. Wurtman R.J.: The Effects of Light on Man and other Mammals, *Ann Rev. PhysicaI,* 37:467, 1975.

ALIMENTELE NATURALE

Alimentele voastre să fie medicamentele voastre,
iar medicamentele voastre să fie alimentele voastre.
Hippocrate

Ce sunt alimentele naturale? Ele sunt alimente așa cum se găsesc în natură, de exemplu merele, cartofii, porumbul, migdalele etc. Nu au arome, culori sau conservanți artificiali adăugați, și nu sunt rafinate, ca făina albă sau uleiul de porumb.

Bărbatul în vârstă de 142 ani

În 1980, în *Los Angeles Times* și *Weekly World News* s-au publicat articole despre Wu Yunging, un bărbat care trăia în China. Domnul Yunging era o persoană cu totul ieșită din comun, căci avea vârsta de 142 ani. Care credeți că era alimentația lui? Conform propriilor declarații, aceasta consta în porumb, orez, cartofi dulci, fructe și legume. Altfel spus, nu consuma carne, lapte, ouă, uleiuri rafinate, dulciuri etc. El a ajuns la vârsta de 142 ani deoarece consuma alimente de felul celor pe care Dumnezeu le-a dat în grădina Edenului la început oamenilor spre a le mânca. Aceste alimente constau în fructe, nuci, semințe, cereale și legume sau plante cu semințe.

Alimentația este cauza principală a bolilor

Un raport pe 712 pagini emis de ministrul sănătății Statelor Unite în anul 1979, care citează peste 2 000 de studii științifice din toată lumea și care a fost elaborat cu ajutorul a peste 200 de medici, nutriționiști și biochimiști a ajuns la concluzia că alimentația obișnuită a americanilor este periculoasă. Raportul arată că din cele 2,1 milioane de americani care decedaseră, 1,5 milioane au murit din cauza unor boli asociate cu alimentația. Raportul a evidențiat că majoritatea oamenilor ar trebui să reducă consumul de grăsimi, în special grăsimi saturate, cum sunt cele provenite din ouă, unt sau carne roșie. S-au recomandat mai multe legume și fructe, mai multe cereale integrale și produse din cereale. Raportul a recomandat, de asemenea, ca păstăioasele să fie folosite ca sursă de proteine care să înlocuiască anumite produse de origine animală. În raport s-a menționat că grăsimile alimentare cresc riscul de obezitate, unele tipuri de cancer, afecțiuni ale vezicii biliare și boli de inimă. Raportul susținea, de asemenea, că nivelurile ridicate ale colesterolului, puternic asociate cu infarctul de miocard, trebuie reduse prin limitarea consumului de alimente de origine animală, cum sunt ouăle, produsele lactate, carnea roșie, carnea de pasăre și peștele.

Alimentele noastre rafinate ne afectează acum continuu. În Statele Unite se produc în fiecare zi 4 000 de infarcte miocardice. La fiecare 50 de secunde este descoperit un nou diabetic. Jumătate dintre americanii cu vârsta peste 40 ani suferă de hipertensiune arterială. Dar aceste boli nu sunt prezente la 75% din populația lumii. De ce? Pentru că americanilor le place să mănânce; ei mănâncă prea mult și consumă alimente pe care nu ar trebui să le mănânce, cum sunt carnea, laptele, ouăle, uleiurile rafinate și alimentele procesate.

„Suntem ceea ce mâncăm.“ Alimentele naturale, nemodificate, așa cum ies din mâna Creatorului, reprezintă hrana care dă energie, sănătate și viață. Alimentele rafinate, pe de altă parte, produc oboseală, boală și moarte. Și totuși omul vrea să îmbunătățească (e posibil așa ceva?) hrana naturală pe care ne-a dat-o Dumnezeu.

Ce ar trebui să mănânce oamenii pentru a fi sănătoși?

Principiul este simplu: „cu cât este mai naturală hrana, cu atât mai bine“; făină integrală de grâu în loc de făină albă și înălbită; orez brun în loc de orez alb; piersici proaspete în loc de piersici conservate; leguminoase, nuci și semințe în loc de carne; smochine uscate în loc de dulciuri etc.

Alimente dăunătoare care ne distrug sănătatea

Există atât de multe alimente naturale încât ne-ar lua foarte mult timp dacă am încerca să le menționăm pe toate. Însă alimentele care nu sunt naturale sunt limitate, așa că le voi enumera pe cele mai multe dintre cele pe care le folosesc americanii și apoi voi explica de ce sunt ele dăunătoare pentru organismul nostru și nu ar trebui să le folosim.

Grupa I – Carnea de toate tipurile, inclusiv carnea de pasăre și peștele.

Grupa a II-a – Toate produsele de origine animală: brânză, înghețată și ouă (laptele într-un alt capitol).

Grupa a III-a – Alcoolul, cafeaua, ceaiul negru, băuturile de tip cola, ciocolata, praful de copt și bicarbonatul de sodiu (într-un alt capitol).

Grupa a IV-a – Condimentele precum piperul, nucșoara, scorțișoara etc.

Grupa a V-a – Toate uleiurile rafinate.

Grupa a VI-a – Toate tipurile de zahăr rafinat și produse cu zahăr, cum sunt siropul de porumb, zahărul din curmale (într-un alt capitol).

Grupa a VII-a – Toate cerealele rafinate, cum sunt făina albă, orezul alb etc.

Grupa a VIII-a – Toate suplimentele de vitamine și minerale (într-un alt capitol).

După ce vom analiza aceste alimente dăunătoare și felul cum ne afectează organismului, ultima secțiune din acest capitol va cuprinde reguli simple pentru consumarea alimentelor naturale.

Grupa I – Carnea de toate tipurile

Corpul omenesc nu a fost făcut pentru a consuma carne. Să urmărim câteva aspecte fiziologice, simple, legate de consumul de carne. Dinții animalelor carnivore sunt lungi, ascuțiți, tăioși pentru a spinteca și sfâșia carnea. Omul are molari pentru a zdrobi și mărunți. Fălcile carnivorelor se mișcă doar în sus și în jos, pentru a mușca și sfâșia. Maxilarele omului se mișcă în sus, în jos și dintr-o parte în cealaltă pentru a mărunți mâncarea. Limba carnivorelor este aspră; a omului este netedă. Saliva carnivorelor este acidă și adaptată pentru digerarea proteinelor de origine animală. Saliva omului este alcalină pentru digerarea amidonului. Intestinele carnivorelor au o lungime egală cu de trei ori lungimea trunchiului lor, fiind alcătuite astfel pentru expulzarea rapidă a hranei ce a trecut prin ele, care altfel ar putrezi repede. Intestinele omului au o lungime egală cu de 12 ori lungimea trunchiului său pentru a putea păstra hrana până ce toate substanțele nutritive sunt extrase. Ficatul și rinichii unui animal carnivor pot elimina cantități mari de acid uric, pe când ficatul și rinichii omului au capacitatea de a elimina doar o cantitate mică

de acid uric. Urina unui animal carnivor este acidă, iar a omului este alcalină.

Să ne gândim la elefant. Câtă carne moartă mănâncă el? Nu mănâncă deloc carne și poate trăi peste o sută de ani fiindcă este vegetarian, în timp ce animalele carnivore, cum sunt pisica, câinele, trăiesc între 10-15 ani. Care sunt cele mai puternice animale din lume? Cele folosite de secole datorită rezistenței și puterii lor: elefanți, bizonii de apă, cămilele, catârii și caii; și toate acestea au un lucru comun, sunt vegetarieni. Leul, care mănâncă numai carne, are foarte puțină rezistență, dormind aproximativ 20 de ore pe zi.

Pesticidele în alimente

Prezența a cel puțin câteva reziduuri de pesticide în alimente este un fapt incontestabil. Alimentele de origine vegetală conțin mult mai puține reziduuri de pesticide decât carnea și alte produse de origine animală. Produsele lactate conțin în general aproximativ 2/5 din reziduurile de pesticide care se găsesc în carne; zarzavaturile conțin doar 1/24 din reziduurile de pesticide care se găsesc în carne (Nathaniel Altman's: *Total Vegetarian Cooking*, p. 21, 1981).

Mai multe bacterii în majoritatea tipurilor de carne decât în bălegar

Carnea este un produs mort, iar ceea ce este mort trebuie îngropat, nu trebuie să ajungă în stomacul nostru. Gustul cărnii se datorează prezenței acidului uric care se găsește în carne. Dar ce este acidul uric? Este unul dintre reziduurile sau produsele de excreție ale organismului, sau, spus mai direct, este urina animalului. Acidul uric nu este însă singurul element care face carnea să nu fie bună. Un alt element dăunător este reprezentat

de bacteriile de putrefacție din carne. Acestea sunt identice cu cele din bălegar și în unele tipuri de carne ele se găsesc chiar în număr mai mare decât în bălegarul proaspăt. S-au numărat la microscop bacteriile găsite în diverse tipuri de carne, astfel ca oamenii să poată ști ce mai primesc atunci când consumă carne (1) (vezi tabelul).

Sursă	Bacterii/gram
Biftec	1 500 000
Carne conservată de vită	31 000 000
Hamburger	75 000 000
Ficat de porc	95 000 000
Bălegar proaspăt de vițel	5 000 000
Bălegar proaspăt de capră	20 000 000
Bălegar proaspăt de cal	25 000 000

Alimentația bogată în carne (care este totodată bogată și în grăsimi) reprezintă cauza principală a infarctului miocardic, a accidentelor vasculare cerebrale și a cancerului

Carnea este o sursă alimentară incompletă. Prin urmare, o dietă bazată pe carne devine problematică pentru sănătatea omului. Însă carnea nu este de învinuit doar pentru ceea ce nu conține; este de învinuit și pentru ceea ce conține: proteine, grăsimi în exces, colesterol și sânge, pe lângă viermi, microbi și virusuri cancerigene (2).

Mai mult de trei din patru americani mor din cauza bolilor cardiovasculare (infarcte miocardice și accidente vasculare cerebrale) sau cancer. Nu s-a murit întotdeauna atât de mult din cauza infarctelor, a accidentelor vasculare cerebrale și a cancerului până după Primul Război Mondial când am început să ne

permitem alimente bogate în grăsimi și carne, pește, carne de pasăre, ouă și alimente rafinate. Dacă ne întoarcem în anul 1960, existau deja suficiente dovezi din cercetare care să susțină o declarație dintr-un articol de fond apărut în *Journal of American Medical Association,* în care se arăta că o dietă vegetariană poate preveni 90% dintre bolile trombo-embolice (boli din cauza cheagurilor de sânge la cap, inimă sau picioare) și 97% dintre stenozele coronariene (3).

Aproape toată lumea știe că americanii consumă prea multe grăsimi. 40-45% dintre caloriile consumate în medie în dieta americanului provin din grăsimi. Carnea, în special cea roșie, este sursa principală de grăsimi în alimentația americanilor. Procentele de grăsimi din diverse produse de origine animală pot fi urmărite în tabelul de mai jos:

Produsul de origine animală	Conținutul de grăsime (% din total calorii)
Antricot	65-80%
Miel	75%
Șuncă	80%
Hot Dog	85%
Lapte integral	50%
Brânză	60-85%
Brânză grasă	90%

În 1990, Dietary Guideline Advisory Committee a propus să se limiteze aportul de grăsimi la 10% din totalul de calorii ingerate. American Heart Association a susținut în totalitate aceste noi standarde. Dacă americanii și-ar reduce consumul de grăsimi la 10%, am vedea o reducere mare a cazurilor de infarct miocardic, accident vascular cerebral, diabet zaharat și cancer.

Grăsimile și cancerul

Populațiile cu o incidență mare a cancerului au avut întotdeauna o alimentație bogată în grăsimi. U.S. Academy of Sciences din Washington a afirmat: „Dintre toți factorii alimentari care au fost asociați din punct de vedere epidemiologic cu cancerul cu diverse localizări, grăsimile au fost probabil cel mai mult și în detaliu studiate, ele producând cea mai mare frecvență a asociațiilor directe.“ În 2005, peste 510 000 de persoane din Statele Unite au murit de cancer, 1 397 persoane pe zi, sau una la fiecare 62 de secunde. The National Cancer Institute și American Cancer Society au arătat acum în mod clar că incidența mai multor tipuri de cancere crește odată cu creșterea cantității de carne și grăsimi consumate (3). Femeile care consumă zilnic carne au o incidență a cancerului mamar de aproape patru ori mai mare decât cele care folosesc carnea mai puțin de o dată pe săptămână (5).

Grăsimile cresc nivelul colesterolului seric și împiedică circulația sângelui, ceea ce duce la accident vascular cerebral și infarct miocardic. Consumul de grăsimi crește șansele de a face cancer și diabet zaharat. Grăsimile reduc rezistența musculară. Animalele depozitează toxine în grăsimile lor. Ele întârzie digestia și favorizează obezitatea.

Animale bolnave de cancer vândute pentru consum

În ciuda dovezilor continue cu privire la existența unor virusuri cancerigene similare la om și animale, se permite încă să fie vândute animale cu tumori maligne, îndepărtându-se doar zona ce prezintă cancer în mod evident. În fiecare an sunt vândute ca

hrană milioane de vite cu tumori maligne la ochi în momentul când sunt tăiate în abator. Totuși, după ce sunt îndepărtate doar capetele acestora, cadavrele de animale sunt vândute în scop alimentar. Nu este posibil ca toată carnea care a primit aviz pozitiv pentru vânzare să fi fost inspectată. O fabrică de procesare a cărnii din Georgia procesează zilnic 85 000 pui folosind doar opt inspectori. Asta ar însemna ca fiecare om să „inspecteze" mai mult de 10 000 pui într-o singură zi.

Ralph Nader acuză Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite pentru că ar favoriza marile afaceri din agricultură și din acest motiv nu reușește să ofere protecție americanilor, neajutorați de altfel în ce privește carnea de calitate inferioară, carnea de pasăre contaminată și pesticidele toxice.

Nu mâncați carne de pui

Astăzi, puii sunt crescuți cu multe medicamente pentru a fi comercializați. Ei sunt înghesuiți în cuști foarte mici; nu li se permite să atingă solul sau să se miște și sunt bolnavi, mai ales de cancer. Puii cumpărați de consumatori sunt puternic contaminați cu microorganisme intestinale provenite de la animale, în principal *E-coli*. Dacă puilor li s-au administrat antibiotice, de regulă acei germeni sunt rezistenți la antibiotice (7). Pe lângă antibiotice și infecții contagioase, uneori puii sunt hrăniți cu furaje contaminate. În 1979 s-au depistat în Idaho și Montana pui și ouă contaminate cu bifenoli policlorurați.

Peștii – buni pentru acvariu. Nu pentru noi

Mulți pești sunt plini de substanțe chimice toxice care au fost aruncate ca deșeuri în lacuri și oceane. Virusurile umane prezente în apa contaminată se găsesc acum în pești și pot fi transmise mai departe la oameni fără a infecta însă peștii în această

tranzacție. Au fost găsite nenumărate feluri de astfel de microorganisme, inclusiv virusurile poliomielitei, coxsackie și rheovirusurile (8).

În mai multe zone din Statele Unite a fost identificată la om botriocefalul (*Diphyllobothrium latum*). Infestația se produce când se mănâncă pește preparat necorespunzător (9).

Dacă nu consum carne, de unde îmi iau proteinele?

Proteinele sunt cele mai complexe dintre elementele nutritive, iar asimilarea și utilizarea lor sunt cât se poate de complicate. Proteinele sunt cel mai greu de descompus de către organismul nostru. Când se consumă proteine, este necesară mai multă energie pentru digestia acestora decât pentru orice alte elemente nutritive. Proteinele nu se produc în organism din proteine, ci din aminoacizii conținuți de alimente. Acestea trebuie mai întâi digerate și descompuse în componentele lor, aminoacizii. Organismul utilizează apoi acești aminoacizi pentru a-și construi proteinele de care are nevoie.

Există 23 de aminoacizi descoperiți. Dintre aceștia 15 pot fi produși de către organismul uman; iar opt trebuie preluați din hrana pe care o mâncăm. De aceea, acești opt se numesc aminoacizi esențiali. Nu există aminoacizi „esențiali" în carne pe care animalele să nu le fi luat din plante și pe care și oamenii să nu îi poată lua de asemenea din plantele pe care le mănâncă. Dacă mâncăm în mod regulat fructe, legume, nuci și cereale beneficiem de toți aminoacizii esențiali de care organismul nostru are nevoie pentru a-și fabrica proteinele necesare.

Alimentele de origine vegetală conțin toți aminoacizii necesari pentru a produce proteine, în conformitate cu cele declarate de Suzanne Havala, autor care prezintă în publicația emisă

de American Dietetic Association poziția acestei organizații privind dietele vegetariene. Ea spune că nu mai este necesar să „combinăm" în mod conștient plantele pentru a beneficia de proteine complete. O cale mai bună de a ne asigura că o dietă vegetariană este sănătoasă este consumul de alimente variate de origine vegetală din care să ne luăm suficiente calorii care să ne satisfacă nevoile energetice. Ea remarcă, de asemenea, că ideea potrivit căreia pentru a te alimenta sănătos ai nevoie de alimente de origine animală provine dintr-o combinație de cultură și obiceiuri.

Americanii consumă prea multe proteine, între 80 și 125 grame pe zi. Organismul uman reciclează aproximativ 70% dintre proteinele sale și pierde cam 23 grame din acestea pe zi, prin fecale, urină, păr, piele și transpirație. Doza zilnică reomandată de proteine este de 56 grame, care, cred eu, este încă prea mare. Eu consider că 30-35 grame pe zi reprezintă mai mult decât suficient. Oamenii din tribul Hunza și jumătate de miliard de hinduși consumă foarte puține proteine și, cu toate acestea, nu au deficiențe de proteine. Studiile arată că excesul de proteine în alimentație este dăunător, cauzând boli de rinichi, osteoporoză, artrită, boli de inimă, cancer etc.

9 000 de medici recomandă eliminarea din alimentație a cărnii și produselor lactate

Ei bine, eliminați laptele și carnea, ne recomandă un grup de medici. Physicians Committee for Responsible Medicine care a anunțat un nou atac „Cele patru de bază" solicită Ministerului Agriculturii Statelor Unite să înlocuiască ghidul alimentar, vechi de 35 de ani, cu o nouă clasificare care se concentrează asupra fructelor, legumelor, leguminoaselor și cerealelor integrale,

carnea și produsele lactate fiind opționale. Ce este acest Physicians Committee for Responsible Medicine? Un grup de aproximativ 9 000 de medici și 120 000 membri suporteri, care includ dieteticieni, psihologi, asistenți medicali, alți lucrători din domeniul medical, cât și diverse persoane preocupate de medicina preventivă. De ce ni se recomandă o deviere atât de drastică de la cele patru grupe tradiționale de alimente? Ei sunt conștienți de dovezile copleșitoare care demonstrează că alimentele provenite din plante nu doar că sunt cele adecvate, ci sunt chiar superioare. Unul dintre directorii acestui comitet, dr. Denis Burkitt, un chirurg irlandez, afirmă: „Cunoașterea alimentației și a stilului de viață pentru care am fost codați genetic va duce la prevenirea bolilor".

Cele patru noi grupe de alimente propuse

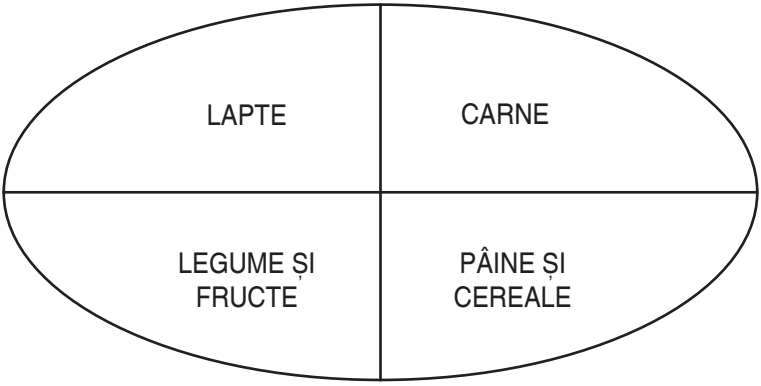
Cereale – pâine, paste, fulgi de cereale, porumb, mei și orz – bogate în fibre, carbohidrați complecși, proteine, 7 vitamine și zinc.

Legume – toate furnizează elemente nutritive esențiale, inclusiv vitamina C, beta-caroten, riboflavină, fier, calciu și fibre.

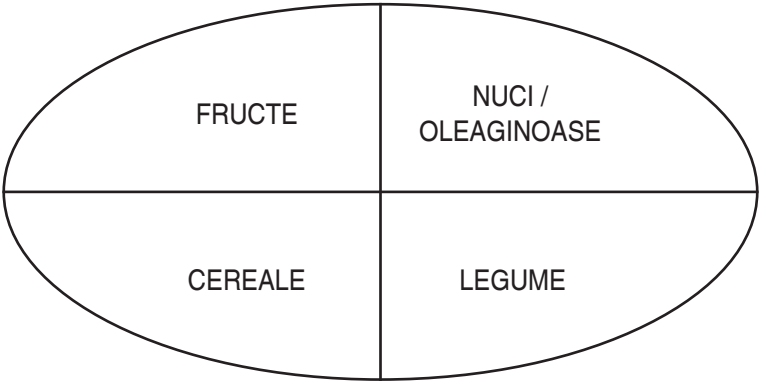
Leguminoase – fasolea, mazărea și lintea sunt surse bune de proteine, fibre, fier, calciu, zinc și vitamine din complexul B.

Fructe – bogate în fibre, vitamina C și beta-caroten. Preferați întotdeauna fructul în întregime în loc de sucul din fructe, care nu conține la fel de multe fibre.

Cele patru grupe de bază ale omului



Cele patru grupe de bază ale lui Dumnezeu



Când consumăm cereale și legume, avem de-a face cu o hrană de mâna întâi; când mâncăm carne, treceți cerealele și legumele pe locul al doilea. Singurul efect pe care îl are carnea asupra sănătății este că o deteriorează.

Grupa a II-a – Toate produsele de origine animală, brânza, înghețata și ouăle (laptele este tratat într-un alt capitol)

Brânza are efecte dăunătoare asupra organismului. Cum laptele este dăunător pentru sănătate rezultă că brânza de vaci sau brânzeturile maturate vor avea un efect dublu vătămător deoarece sunt produse din lapte concentrat și fermentat.

În procesul de fabricare a brânzei, pentru închegarea laptelui se folosește cheagul, care se obține din mucoasa stomacului vițeilor, mieilor, iezilor sau purceilor. În timpul fermentării sau maturării brânzei, în laptele bătut se dezvoltă un grup mixt de microorganisme. Proteinele, grăsimile și carbohidrații sunt principalele elemente nutritive care sunt afectate în procesul de închegare. Partea de proteine din brânză este transformată prin fermentație în peptide, amine, indoli și amoniac. Grăsimile din brânză sunt hidrolizate în acizi grași iritanți. Carbohidrații din lapte, în principal lactoza, sunt convertiți prin putrefacție în acid lactic. Majoritatea produselor de fermentație (de exemplu, esterii, acizii și anumite amine) sunt toxice și iritante.

Virusurile poliomielitei pot supraviețui în brânza Cheddar pe tot parcursul vieții produsului. Majoritatea sortimentelor de brânză se prepară din lapte nepasteurizat. Microorganisme precum *Salmonella*, *Staphylococcus* și *Brucella* pot supraviețui perioade lungi în brânză. Multe epidemii de boli infecțioase, cum sunt toxiinfecțiile alimentare, au fost transmise prin brânzeturi (10).

Înghețata și efectele ei dăunătoare asupra organismului

După cum știm, înghețata se prepară de obicei din lapte, zahăr și ouă. Știm, de asemenea, că aceste produse sunt dăunătoare pentru sănătate. Însă câți oameni sunt conștienți de celelalte ingrediente pe care le conțin unele feluri de înghețată? Majoritatea producătorilor de înghețată profită din plin de faptul că legea nu le cere să enumere toți aditivii pe care îi folosesc pentru fabricarea înghețatei. Având în vedere priorități cum ar fi stabilitatea în stare înghețată, eficiența din punct de vedere al costului și gustul, ei fac amestecuri de substanțe chimice care sunt ambalate și vândute ca înghețată, însă produsul nu corespunde numelui. Potrivit revistei *Arrow* din septembrie 1985, analizele de laborator au descoperit că în sortimentele mai ieftine de înghețată se pot găsi în mod obișnuit următoarele ingrediente:

- dietil glicol – o substanță chimică ieftină folosită ca agent de emulsionare (agent folosit pentru a menține două elemente laolaltă într-o suspensie) în loc de ouă; este identic cu aceeași substanță chimică folosită în antigel și pentru îndepărtarea vopselelor;

- piperonal – folosit ca înlocuitor pentru vanilie; o substanță chimică folosită pentru omorârea păduchilor;

- aldehida C17 – folosită pentru a da aromă înghețatei de cireșe; lichid inflamabil folosit în vopselele pe bază de anilină, pentru producerea maselor plastice și a cauciucului;

- etil acetat – pentru a da înghețatei aromă de ananas; folosit la curățarea pielii și a textilelor; despre vaporii acestuia se știe că produc afecțiuni cronice ale plămânilor, ficatului și inimii;

- butiraldehida – folosită pentru a da aromă de nuci înghețatei; de asemenea, este folosită ca solvent pentru uleiuri și vopsele;

- amil acetat – folosit pentru a da aromă de banană; de asemenea, este folosită și ca solvent pentru uleiuri și vopsele;

- benzil acetat – folosit pentru a da aromă de căpșuni; de asemenea ca solvent pentru nitrați.

Prin urmare, așa cum atât de potrivit au scris cei de la *Arrow*, „Data viitoare când sunteți ispitiți de un profiterol delicios sau de o înghețată cu banane și frișcă, gândiți-vă la acestea ca la un amestec de antigel, ulei pentru vopsele, substanțe pentru îndepărtarea vopselelor, solvenți pentru nitrați, substanțe de curățare a pielii și substanțe pentru omorârea păduchilor!“ Și dacă se face așa ceva cu înghețata, ce se întâmplă pentru colorarea, aromatizarea, îngroșarea și înmiresmarea a sute de alte alimente de pe rafturile magazinelor?

Ouăle și efectele lor dăunătoare asupra organismului

Ouăle nu constituie un aliment natural deoarece provin dintr-o sursă animală ce conține multe boli. Gătitul obișnuit al ouălor, adică fierberea, prăjirea și coacerea lor nu reușește de regulă să distrugă bacterii cum sunt salmonelele.

Multe alergii sunt produse de ouă. Alergiile cu localizare în vezica urinară ce seamănă cu cistitele sau uretritele, diversele inflamații ale pielii, simptomele gastrointestinale și chiar alergiile conjunctivale (înroșirea ochilor) apar în urma consumului de ouă (11).

O alergie cerebrală de proveniență alimentară a fost pusă pe seama ouălor în care printre simptome se numără pierderea trecătoare a vederii însoțită de dureri de cap, urticarie și amnezie parțială (12). Ouăle conțin foarte mult colesterol, ceea ce duce la atacuri de inimă și accidente vasculare cerebrale. Există mai mult colesterol în trei ouă decât într-un kilogram de hamburgeri;

ouăle reprezintă mai mult de 1/3 din colesterolul consumat în America. Pentru o sănătate optimă trebuie să eliminăm ouăle din alimentația noastră. Să lăsăm ouăle să facă lucrul pentru care au fost create: să facă pui.

Grupa a III-a – Ciocolata, praful de copt și bicarbonatul de sodiu – sunt tratate în alte capitole

Grupa a IV-a – Condimentele sunt dăunătoare pentru sănătate

Condimentele conțin cantități diverse de substanțe chimice iritante. S-a dovedit că toate cele trei tipuri de piper (roșu, negru și alb) produc hemoragii ale stomacului. Potrivit cercetătorilor de la Universitatea din Texas, piperul negru și curcuma modifică celulele permanent. Curcuma produce fracturi cromozomiale, putând altera capacitatea unei celule de a se reproduce. Curry și alte condimente iuți pot produce afecțiuni ale rinichilor, în special calculi (13).

Există multe condimente și mirodenii care conțin acizi sau uleiuri volatile cu efect potențial dăunător asupra rinichilor. Printre acestea se numără oțetul, piperul negru, ghimbirul, nucșoara și scorțișoara. Sunt și alte condimente iritante pentru organism și care nu ar trebui folosite: cuișoarele, anasonul, chimenul, ardeiul iute Cayenne, curry, muștarul, boiaua de ardei iute, semințele de mac etc.

Grupa a V-a – Uleiurile rafinate

Uleiurile sunt dăunătoare pentru organism. Majoritatea plantelor conțin foarte puține grăsimi, totuși tehnologia modernă a făcut posibil ca aceste grăsimi naturale să fie extrase

și procesate sub formă de uleiuri. Pentru a rezulta o lingură de ulei de porumb trebuie procesați 12 știuleți de porumb. În timpul procesului de fabricație toate fibrele bune, vitaminele, mineralele, enzimele etc. sunt îndepărtate din porumb, rămânând doar uleiul care este 100% grăsime. Uleiurile de orice fel, fie că e vorba de ulei de porumb, de măsline, de rapiță etc., nu sunt naturale și sunt dăunătoare organismului.

Toate grăsimile rafinate reprezintă o povară pentru organism, ele îngroașă sângele, încetinind circulația, ceea ce afectează inima și vasele de sânge. Aceste uleiuri contribuie la acumularea de kilograme în plus, la apariția diabetului zaharat și la formarea de pietre la vezica biliară; studii recente arată că ar putea fi implicate în cancerul de sân și de colon (14).

Grupa a VI-a – Toate tipurile de zahăr rafinat – sunt tratate în alt capitol

Grupa a VII-a – Cerealele rafinate

Cerealele rafinate sunt dăunătoare pentru organism; vitaminele și mineralele se află aproape în totalitate în învelișurile exterioarele ale boabelor lor. Prin măcinare se îndepărtează acest strat și rămâne doar un bob alb în centru, ușor de măcinat, care este aproape complet lipsit de vitamine și minerale. Această porțiune centrală a bobului conține amidon și proteine, însă ambele sunt mai greu de metabolizat dacă sunt lipsite de mineralele și vitaminele care au fost îndepărtate.

Prin măcinarea grâului în făină albă rafinată se îndepărtează cea mai mare parte a fibrelor, 40% din crom, 86% din mangan, 76% din fier, 89% din cobalt, 68% din cupru, 78% din zinc și 48% din molibden. Toate acestea sunt microelemente de care organismul nostru are nevoie. Procesul de măcinare distruge, de

asemenea, un mare procent de vitamine. Albirea este un alt proces prin care se distrug vitaminele și mineralele din boabele de cereale.

Boabele naturale de cereale cum sunt grâul integral, orzul, porumbul, meiul, ovăzul, orezul și secara constituie ceea ce avem nevoie pentru o nutriție corespunzătoare. Însă când acestea sunt măcinate, rămân aproape fără valoare.

Grupa a VIII-a – Suplimentele de vitamine și minerale – sunt tratate în alt capitol

Reguli simple pentru consumul de alimente naturale

La masa de dimineață mănâncă precum un rege, la prânz ca un prinț, iar la cină ca un om sărac. Mesele trebuie servite la ore regulate; între mese nu se mănâncă nimic. Între două mese succesive este indicat un interval de cinci ore. Două mese pe zi adică o masă dimineața și alta după-amiaza sunt mai bune decât trei mese pentru persoanele care au un metabolism lent, supraponderale, au o ocupație sedentară sau fac foarte puțină mișcare fizică. Cina servită la ore târzii, chiar înainte de culcare, este în mod special dăunătoare, deoarece o mare parte din hrana consumată este depozitată ca grăsime și nu folosită. Pentru cei care servesc trei mese pe zi, a treia masă trebuie să fie foarte ușoară și servită cu câteva ore înainte de a merge la culcare.

Așa cum am aflat la capitolul despre apă, nu trebuie să bem apă în timpul mesei. Putem să bem apă până cu jumătate de oră înainte de masă sau dacă nu, va trebui să așteptăm până ce trece o oră după masă.

Beneficiul de pe urma hranei noastre depinde de calitatea alimentelor consumate. Alimentele de calitate bună construiesc un

sânge bun; iar cele de slabă calitate, un sânge de slabă calitate. Nu consumați niciodată fructe sau legume dacă sunt stricate, deoarece fermentează în stomac și otrăvesc sângele.

Dieta ideală trebuie să cuprindă aproximativ 80% din totalul caloriilor ca hidrați de carbon, 10% din totalul caloriilor ca grăsimi și 10% din totalul caloriilor ca proteine. Dieta ideală trebuie să conțină cel puțin 50% alimente în stare crudă, deoarece acestea reprezintă o hrană vie. Dacă o persoană este bolnavă, atunci trebuie să mănânce aproape toată hrana în stare crudă. Luați un știulete de porumb fiert, scoateți din el un bob, semănați-l în pământ și veți vedea că nu va răsări nimic din el pentru că hrana fiartă este hrană moartă. Ori de câte ori preparăm termic alimentele, distrugem multe dintre minerale și vitamine, dar și toate enzimele. Pentru informații mai detaliate cu privire la acest subiect vezi capitolul „Alimentele proaspete sunt cele mai bune".

Combinarea alimentelor

Există în prezent pe piață o mulțime de scheme de combinare a alimentelor și fiecare susține diferite combinații. Unele dintre aceste scheme sunt foarte complicate și susțin să nu amestecăm fructele dulci (un măr, de exemplu) cu un fruct acid (portocală). Cred că există un anumit temei pentru o asemenea susținere dacă este cazul unui stomac foarte slăbit, însă această recomandare nu se poate aplica majorității oamenilor. Schema pe care o prezint eu este una foarte simplă și ușor de înțeles. Există trei caracteristici care definesc un fruct și o legumă. Un fruct autentic are semințe, dar o legumă nu are. Un fruct adevărat poate fi mâncat doar când este pe deplin copt, în timp ce o legumă poate fi consumată în orice stadiu pe parcursul dezvoltării sale. Un fruct autentic crește într-un pom, vie etc. O legumă nu crește pe nimic, așa cum sunt morcovul, ceapa, varza etc. Cel mai bine este să nu

consumăm fructe și legume la aceeași masă din următorul motiv: fructele se digeră în 1-2 ore în timp ce legumele au nevoie de 3-4 ore pentru digerare. Astfel, când sunt mâncate împreună, la aceeași masă, fructele nu pot părăsi stomacul până nu sunt digerate și legumele. În cele mai multe cazuri în stomac se produce fermentație pentru că fructele sunt încă reținute.

Mai există un grup de alimente numite alimente neutre, și acestea pot fi combinate atât cu fructele, cât și cu legumele. În categoria alimentelor neutre sunt: cerealele, fructele oleaginoase, cât și fructele-legume. Castravetele, de exemplu, este un fruct-legumă deoarece prezintă caracteristici atât de fruct (are semințe), cât și de legumă (poate fi mâncat în orice stadiu al dezvoltării sale). Dacă veți urma această schemă de combinare a alimentelor, veți avea foarte puține probleme de tipul indigestiilor, balonărilor, arsurilor retrosternale (pirozis) sau constipației.

Fructe	**Alimente neutre** **Fructe-legume***	**Legume**
Mere, pere, căpșuni, struguri, smochine, piersici, portocale, mango, cireșe, vișine, banane, nucă de cocos, caise, avocado	Dovlecei, castraveți, ardei gras, gogoșar, bame, vinete, dovleac, mazăre, leguminoase în general	Cartofi, napi, ceapă, varză, salată verde, morcovi, sfeclă roșie, păstârnac, țelină, conopidă, broccoli, toate legumele cu frunze verzi
	Cereale	
	Fructe oleaginoase	

* Au ambele caracteristici și se pot combina atât cu fructele, cât și cu legumele.

Moartea „naturală“ și cauzele ei

În încheierea acestui capitol doresc să vă împărtășesc o poveste tipică ce se petrece în fiecare zi în Statele Unite. Majoritatea americanilor, cu obiceiurile lor alimentare deficitare, se autodistrug cu miile în fiecare zi. Tu nu trebuie să fii unul dintre ei.

În dimineața celei de-a 45-a aniversări, John Doe a fost trezit de un bubuit de tunet. Uitându-se pe fereastră a zărit scris pe cer cu litere ca de foc: „Cineva încearcă să te omoare, John Doe.“ Nu a pus la îndoială mesajul. Singura lui întrebare a fost: „Cine oare?“

La micul dejn, în timp ce își punea sare pe ouăle prăjite, i-a spus soției sale, Mary:

— Cineva încearcă să mă omoare.

— Cine? a întrebat ea cu oroare.

John amesteca încet frișca și zahărul din cafeaua sa și dădu din cap:

— Nu știu.

Pe drum spre birou a încercat să depisteze cine ar putea fi ucigașul lui. Însă traficul aglomerat și goana pe străzile înguste i-au ocupat complet mintea.

Nici când a ajuns la birou nu a putut găsi o clipă pentru a descifra acest mister, căci telefoanele sunau mereu, treburile urgente, problemele și deciziile se tot acumulau, așa cum se întâmpla în fiecare zi.

Doar la cel de-al doilea pahar de Martini și-a amintit brusc de situația sa teribilă. A făcut tot ce a putut ca să-și termine friptura. „Nu o să intru în panică,“ și-a spus în timp ce își aprindea țigara. „Trebuie să îmi trăiesc viața ca de obicei.“

Așa că a muncit până la ora șapte cum făcea în fiecare zi. A condus spre casă cât de repede a putut. Cina a fost copioasă, ca de obicei, urmată de cele două cocktailuri obișnuite. Și-a luat apoi cele două pilule de somn, ca de obicei, ca să poată dormi cele șase ore de somn, ca de obicei.

Zilele treceau și el făcea față cu bărbăție rutinei. Era tot mai mândru că a reușit să mai trăiască atâția ani. Însă, așa cum se întâmplă tuturor oamenilor, moartea a venit în cele din urmă și la John Doe. A venit pe când era la birou într-o zi foarte aglomerată. Avea 54 de ani.

Văduva lui îndurerată a cerut autopsia completă și aceasta a evidențiat doar emfizem pulmonar, ateroscleroză, ulcer duodenal, ciroză hepatică, nevroză cardiacă, un anevrism cerebrovascular, edem pulmonar, obezitate, insuficiență circulatorie și cancer.

„Ce bucuros ar fi fost Bill“, a spus văduva, zâmbind cu mândrie printre lacrimi, „să știe că a murit din cauze naturale.“

Calea naturală este cea sănătoasă

Alimentele naturale susțin viața, oferă tărie și rezistență, și ajută la restaurarea sănătății pierdute. Alimentele nenaturale produc boală și degradare. Alimentele naturale le veți găsi aproape de natură, în grădini și livezi. Pe cele nenaturale le găsiți pe rafturile băcăniilor, conservate și ambalate în pungi, cutii sau borcane.

Nu este nevoie de niciun sacrificiu pentru a mânca alimente naturale. Este doar încă un pas spre o piele curată, un nou avânt în pașii tăi, o nouă licărire în ochi. Este un pas spre o inimă puternică și o respirație curată. E doar încă un pas spre un somn liniștit și o nouă vigoare în fiecare dimineață. E încă un pas spre

a avea o minte limpede și a putea lua decizii bune. E încă un pas spre sănătatea deplină pe care ți-ai dorit-o întotdeauna.

Bibliografie

1. Hofman J.M.: *The Missing Link*, pg. 134, 1984.
2. Scharffenberg John A.: *Problems With Meat*, Woodbridge Press Pub. Co., Santa Barbara, California, 1979, pg. 101.
3. Editorial, *J.A.M.A.,* June 3, 1961, pg. 134.
4. *Time*, feb. 2, 1976, pg. 43.
5. Hirayama T.: Paper presented at Conference on Breast Cancer and Diet, U.S. – Japan Cooperative 70. Cancer Research Program, Fred Hutchison Cancer Center, Seattle, Washington, March 14-15, 1977.
6. *Time*, august 2, 1971, pg. 46.
7. One Man's Meat..., *The Sciences*, 19:2-3, Nov. 1979.
8. Frequency of Fish Tumors Found in a Polluted Watershed as Compared to Non-polluted Canadian Waters. *Cancer Research* 33:189-198, feb. 1973.
9. Diphyllobothriasis, *American Family Physician* 20(3) pg. 127-128, feb. 1973.
10. Cheddar Cheese as a Vehicle for Viruses, *Journal of Dairy Science* 56 (10) 1329-1331.
11. Thrash, Agatha și Calvin: *The Animal Connection*, pg. 7, 1983.
12. Transient Cerebral Ischemia Attacks Related to Egg Consumption. *Postgraduate Medical Journal* 57:642-644, oct. 1981.

13. Murphy K.J.: Sauce, Spices, and the Kidney, *British Medical Journal*, 3:770, sept. 25, 1971.

14. Broitman S.: Polyunsaturated Fat, Cholesterol and Tumorigenesis Cancer, 40:2455-24-59, 1977.

ODIHNA ADECVATĂ

Insomnia și somniferele

Aproape 100 de milioane de americani suferă din când în când de insomnie; iar alte 20 de milioane se plâng de probleme cronice legate de somn. Femeile au de 7-8 ori mai multe dificultăți cu somnul decât bărbații. Americanii consumă aproximativ 60 de tone de somnifere într-un an. Efectele secundare ale acestor medicamente sunt mult prea numeroase ca să le menționăm, câteva dintre ele fiind: depresia, erupțiile cutanate, coordonare slabă, tulburări digestive, dificultăți respiratorii etc.

Pentru persoanele care dorm bine, insomnia este un fenomen greu de înțeles. Cel care doarme bine se întinde pe pat, închide ochii și adoarme. Însă experiența celui cu insomnie este cu totul diferită. El se întinde, închide ochii însă doar pentru a începe o luptă de o noapte și este fericit dacă a putut beneficia măcar de atât somn cât să se poată descurca a doua zi. Emotivitatea și anxietatea sunt dușmanii cei mari ai somnului și cauza cea mai comună a insomniei. Disperarea legată de gândul unui somn adecvat îl face pe insomniac să ia somnifere. El nu ține cont de amenințarea pe care o reprezintă pentru sănătatea sa medicamentul care îi va induce somnul. Reacția toxică este

imediată sau efectele adverse se pot furișa chiar odată cu prima tabletă, așa că doza este mărită la două; în cele din urmă ajunge la trei sau chiar patru pentru a ajunge în sfârșit biruit de somn. Și chiar ideea de a încerca să doarmă fără a-și lua porția pentru noaptea respectivă îi dă un sentiment teribil de neliniște. Apoi, în loc să fie lucid pe timpul zilei, insomniacul ce a luat medicamente pentru somn este buimac și epuizat la serviciu. Chiar și reacțiile lui emoționale s-au schimbat. Este greu să te înțelegi cu el, este lipsit de entuziasm și dezinteresat de viață. Partenerul de viață îl calcă pe nervi, la fel și copiii. Înainte era nefericit din cauza celor două sau patru ore pe care nu le putea dormi; acum se simte îngrozitor pe durata celor șaisprezece ore cât este treaz.

Odihna adecvată este esențială

Odihna este unul dintre vindecătorii de bază. Când vă îmbolnăviți, care este primul lucru pe care îl faceți? Vă întindeți în pat și faci asta aproape tot timpul, și ziua și noaptea, până vă refaceți, căci puterea restauratoare a odihnei este secretul pentru sănătate. După efort toate puterile noastre trebuie refăcute prin odihnă. Chiar și inima – mușchiul care lucrează cel mai greu din corpul nostru – se odihnește după fiecare bătaie. Ne odihnim și după fiecare respirație.

Mușchii necesită relaxare după fiecare contracție. În timpul orelor de somn organismul se ocupă de refacerea proprie. Organismul nostru funcționează ca o baterie; se consumă pe parcursul zilei, iar noaptea trebuie să se reîncarce. Chiar și cei mai energici oameni pe care îi cunosc sunt consecvenți în ce privește odihna.

Unul dintre scopurile pentru care dormim este ca să refacem pierderile și vătămările suferite când muncim. Când nu dormim, mâncăm și muncim: adică și consumăm, dar ne și reumplem

rezervele de energie. Însă hrana pe care o ingerăm nu este disponibilă ca energie până ce nu devine parte a celulei vii. Hrana din stomac, din sânge și alte fluide ale organismului nu se adaugă la depozitul nostru de energie până ce nu devine o parte din organismul nostru. După ce este digerată, aceasta trebuie să fie asimilată; acest proces se petrece în cea mai mare parte în timpul somnului. S-a observat acest lucru cu microscopul. Când celula este pe deplin odihnită, ea este bine umplută cu granule minuscule de energie. La celulele obosite aceste granule de energie sunt foarte reduse ca număr.

De când a apărut televiziunea, milioane de oameni nu mai dorm suficient. Ei se culcă târziu și se scoală devreme ca să meargă la muncă, iar pe la jumătatea zilei fac eforturi mari să poată rezista în continuare. Importanța somnului nu poate fi subliniată niciodată îndeajuns, căci în timpul orelor de odihnă organismul își reface celulele. Unul dintre motivele pentru care atât de mulți oameni au căderi nervoase este acela că își depășesc propriile limite. Sunt în continuă agitație fără a beneficia de odihnă adecvată până când mașinăria corpului lor cade sub povară. Luați-vă timp pentru a vă reface viața; luați-vă timp să vă odihniți. Ieșiți afară, așezați-vă pe un scaun și nu faceți nimic altceva. Dacă doar gândul acesta vi se pare de rău augur, atunci chiar aveți nevoie să vă schimbați atitudinea în ce privește odihna adecvată. Nu este însă nevoie întodeauna de somn pentru a vă odihni. O schimbare de ritm, o schimbare a activității pe care o faceți cu o altfel de activitate poate aduce odihnă minții și trupului dumneavoastră. Dacă munca de zi cu zi este să stați la birou toată ziua, atunci odihna potrivită pentru dumneavoastră ar putea fi să lucrați seara afară în grădină; în timp ce un fermier care lucrează toată ziua afară ar fi bine ca seara să se așeze și să citească o carte bună.

Odihnă pentru tensiune sau oboseală

Tensiunea se acumulează continuu pe parcursul zilei, ajungând la un punct culminant după-amiaza târziu. Dacă se ajunge în acest punct zi după zi, săptămână după săptămână, consecințele ar putea fi de nesuportat. Însă dacă persoana în cauză face o pauză la prânz și doarme puțin, tensiunea scade și se trezește pentru munca de după-amiază cu o stare nervoasă mult mai bună. Aceeași regulă este valabilă pentru mamele tinere care se luptă să își crească copiii, să aibă grijă de gospodărie și să își mențină o viață socială activă. Sfatul meu pentru aceste mame este să doarmă câte puțin împreună cu copiii lor, căci acest somn va contribui mult la reducerea tensiunii și a oboselii acumulate.

Odihnă pentru ochi și urechi

Pentru a vă proteja ochii, aveți grijă ca lumina să cadă peste umăr pe materialul de citit sau pe care lucrați și nu direct în ochi. Asigurați-vă că aveți suficientă lumină. Nu încercați să citiți într-o încăpere neluminată corespunzător.

Neonul afectează ochii deoarece „clipește“ de 60 de ori pe secundă. Ori de câte ori este posibil, folosiți lumina de afară pentru citit și pentru lucru. Dacă trebuie să citiți ore în șir, din când în când odihniți-vă ochii privind pe fereastră, închizând ochii sau făcând exerciții cu ochii.

Zgomotele atât de variate din epoca noastră modernă constituie unul dintre cei mai aprigi dușmani ai odihnei. Ele reprezintă o iritare continuă la adresa întregului sistem nervos al organismului nostru, fie că este vorba de zgomote din timpul somnului, fie că sunt zgomote de pe parcursul zilei când suntem treji.

Limita la care, după expunere prelungită, ne putem pierde auzul este de 80 de decibeli.

Conversație normală	60 db
Trafic aglomerat; TV	80 db
Robot de bucătărie	90 db
Metrou	100 db
Avion în aeroport	120 db
Zgomot de armă	140 db

S-a dovedit că expunerea continuă la zgomot sporește nivelul stresului. Cei care lucrează 20 de ani sau chiar mai mult în preajma unor mașini zgomotoase trăiesc în medie cu cinci ani mai puțin decât cei care lucrează în zone mai liniștite în aceeași companie. Televiziunea crește aproape continuu nivelul hormonului de stres, indiferent de program. Muzica rock afectează, de asemenea, nefavorabil nivelul de stres din organism.

De cât somn avem nevoie?

Necesarul de somn variază în funcție de vârstă. Bebelușii dorm aproape tot timpul. Un copil până la vârsta de 6 ani are nevoie de aproximativ 14 ore de somn pe zi. Un școlar mic are nevoie de cel puțin 12 ore de somn, iar un adolescent de 9-10 ore de somn zilnic. Atât de mult somn nu este necesar pentru persoanele în vârstă, ci pentru cele tinere. Adulții au nevoie doar să își refacă pierderea zilnică de celule, în timp ce tinerii au nevoie de energie în plus pentru creștere și dezvoltare. Totuși statisticile arată că dintre vârstnici, cei care dorm mai mult, trăiesc mai mult. Necesitățile de somn se pot schimba de la o perioadă la alta. În timpul unei boli, în sarcină sau într-o perioadă de stres o persoană poate avea nevoie de mai mult somn.

Când temerile, grijile și complicațiile de la serviciu sunt duse în dormitor, somnul obișnuit nu este suficient și este necesar ca el să fie prelungit. De asemenea, ocupația de peste zi determină cantitatea de somn necesară pe timpul nopții. Cei care lucrează cu mintea și cei care sunt supuși unor tensiuni nervoase puternice au nevoie de mai mult somn: oboseala lor este mintală și nervoasă, iar somnul reprezintă singura formă de odihnă benefică pentru ei. Cei care efectuează lucru manual de obicei nu adorm chiar imediat când se culcă și nici nu au nevoie de atât de mult somn.

Etapele somnului

Somnul se împarte în două etape distincte: somnul cu mișcări rapide ale ochilor (Rapid Eye Movement/R.E.M.), care este primul stadiu, și somnul cu mișcări lente ale ochiului (Non-Rapid Eye Movement/N.R.E.M.), cel de-al doilea stadiu care reprezintă aproximativ 75% din somnul normal. N.R.E.M. se împarte în patru stadii: stadiul 1 este un somn superficial din care o persoană poate fi trezită cu ușurință. Stadiul 2 este un somn mai profund, în care bătăile inimii și respirația sunt mai lente, iar temperatura scade. Stadiul 3 începe la circa 20-40 de minute după instalarea somnului și în acest stadiu procesele din organism continuă să fie tot mai lente. Stadiul 4 începe cu aproximativ 10 minute mai târziu; acesta este somnul cel mai profund și oricine este trezit din acest somn va fi temporar în stare de confuzie.

În intervalul de circa o oră din momentul adormirii, o persoană trece rapid prin primele trei stadii până ce ajunge în stadiul de somn profund, apoi acestea regresează până ajunge din nou la stadiul de somn superficial. Acest prim ciclu (stadiile 1, 2, 3, 4, 3, 2 și REM) este parcurs în 70-80 minute după adormire. Ciclul complet se repetă de 4-5 ori pe noapte. Al doilea ciclu durează

de obicei aproximativ 110 minute, iar cel de-al treilea ciclu cam 120 de minute, iar ultimele sunt mai scurte, aproximativ 90 de minute fiecare.

De aceea, uneori în timpul nopții când ne trezim (și suntem în stadiul de somn superficial) avem nevoie de mai mult timp pentru a putea adormi din nou. Dacă sună telefonul și ne trezește în timp ce suntem în primul stadiu, cel de somn superficial, suntem ageri, însă dacă telefonul sună și ne trezește în timp ce suntem în stadiul 4 de somn, cel profund, avem nevoie de ceva timp ca să ne dezmeticim. Unele persoane, dacă sunt trezite în timpul perioadei de somn profund, răspund la telefon, iar a doua zi nu își mai amintesc ce au făcut.

Cum se poate îmbunătăți calitatea somnului

„Dulce este somnul lucrătorului“ (Eclesiastul 5:12). Numai cei care își folosesc mușchii pe timpul zilei în muncă fizică se pot bucura de un somn dulce în timpul nopții. Dacă ai o activitate sedentară, atunci seara ar trebui să petreci cel puțin o oră afară, să faci o plimbare, să tunzi gazonul, să speli mașina, să lucrezi în grădină, să vopsești garajul etc.; într-un cuvânt, să faci muncă fizică înainte de a merge la culcare.

Regularitatea este și ea importantă pentru somn. Sculatul la aceeași oră dimineața ne ajută să adormim la aceeași oră în fiecare seară. Culcatul devreme este foarte benefic pentru sănătate. S-a observat că temperatura corpului și vitalitatea ating pragul cel mai de jos în jurul orei 2 noaptea și din acest motiv fiecare oră de somn dormită înainte de miezul nopții valorează cât două ore de somn, și fiecare două ore de somn de după miezul nopții valorează cât o singură oră. Dormitul mai mult în weekend dă peste cap orarul de somn, creând dificultăți la adormire.

Tutunul, cofeina (așa cum se găsește ea în cafea, ceai negru, băuturi de tip cola) ciocolata, zahărul, alimentele bogate în grăsimi, conservanții chimici, aditivii etc. pot stimula instalarea insomniei. Este adevărat că pentru început mâncarea determină somnolență pentru că deviază sângele de la cap; însă ea perturbă somnul de mai târziu din timpul nopții. Când mâncăm mult înainte de culcare, hrana trebuie digerată, iar stomacul nu poate beneficia de odihna cuvenită. Somnul este deranjat, creierul și nervii sunt epuizați, pofta de mâncare pentru micul dejun este perturbată și întregul organism este dat peste cap, nu este pregătit să facă față îndatoririlor zilei. Dacă mergem la culcare cu stomacul gol, putem să ne vedem de treburi dormind 6-7 ore; dar dacă ne culcăm imediat după ce am mâncat mult, de obicei vom avea nevoie de 9-10 ore de somn.

Aerisirea adecvată a dormitorului este, de asemenea, foarte importantă pentru ca somnul să poată avea efect de refacere. Organismul lucrează mai puțin, iar aerul respirat este folosit pentru a reface și reconstrui celulele organismului. De aceea, este bine să vă asigurați că în cameră pătrunde continuu aer de afară (chiar în timpul iernii) pe perioada cât dormiți. Dacă nu aveți aer proaspăt în timpul nopții, a doua zi vă veți trezi obosiți și epuizați.

Băile la o temperatură neutră, între 33-35°C pe o durată de 10 minute sau chiar mai mult sunt excelente pentru relaxare și calmarea minții și pregătirea în vederea somnului. Ceaiurile de plante, de exemplu din hamei sau iarba-mâței (*Nepeta cataria*) vor fi utile pentru adormit. Fierbeți 250 ml apă distilată, opriți focul, adăugați 1-1/2 linguriță de plantă și lăsați în repaus 20 de minute. Strecurați și beți ceaiul cu jumătate de oră înainte de culcare.

Cea mai sănătoasă poziție pentru dormit este pe partea dreaptă cu membrele întinse cât de mult posibil. Prin această poziție

se evită presiunea asupra inimii, se menține ficatul cel greu (este cel mai mare organ al corpului nostru) în poziție inferioară, fără să apese pe stomac. În timp ce stăm astfel pe o parte, perna trebuie să aibă o mărime corespunzătoare pentru a păstra capul într-o poziție care să respecte poziția naturală față de umeri. Nu trebuie să folosim mai mult de o pernă. Scopul este să stăm în poziția corectă astfel încât coloana vertebrală să fie dreaptă. Contrar ideii populare, salteaua nu trebuie să fie tare, ci destul de moale. Cel mai bun tip de saltea este cea din material spongios, sau se poate folosi o saltea dură, iar deasupra ei se poate pune o saltea subțire din burete ondulat.

Recreerea este o formă de odihnă

Recreerea este o formă de odihnă activă. Din când în când este nevoie de o schimbare a activității. Avem nevoie de varietate în viața noastră; de aceea este bine să ieșim din rutina obișnuită uneori și să facem o excursie la munte în weekend sau să mergem la mare cu cortul împreună cu familia. Mâncarea gătită afară, dormitul în aer liber, aerul proaspăt, izolarea de zgomotul din trafic al sirenelor, relaxarea și bucuria de a asculta cântecul păsărelelor, băile de soare, o baie în mare sau în lac, toate acestea reprezintă modalități diverse de odihnă și relaxare.

Bucuria resimțită afară în natură este pentru binele nostru; doar că nu profităm de ea prea des. Este trist că trebuie să o spunem, dar mulți oameni nu își fac timp niciodată din programul încărcat pe care îl au pentru a se bucura de lucrurile frumoase ale vieții. Societatea noastră este prea materialistă; vrem să acaparăm tot mai mult, iar apoi trebuie să ne petrecem majoritatea timpului ca să întreținem și să purtăm de grijă lucrurilor care ne-au acaparat pe noi. Eu locuiesc în prezent în America Centrală și oamenii de aici au foarte puține probleme în ceea ce privește

posesiunile materiale. Venitul mediu al unui muncitor din Nicaragua este de 2,00 $ pe zi. Însă am remarcat un lucru extraordinar: majoritatea oamenilor sunt fericiți. Așa că am tras concluzia că ești mai nefericit cu cât ai mai mult; și cu cât ai mai puțin, cu atât ești mai fericit. Poate în America prioritățile omului sunt inversate. La urma urmei, dacă lucrurile materiale nu ne fac fericiți, de ce să adunăm atât de multe?

MIȘCAREA FIZICĂ ESTE PENTRU TOȚI

În lumea biologică, mișcarea este viață; inactivitatea este moarte. Activitatea este o lege a ființei noastre, funcțiile organismului nostru trebuie menținute în mișcare continuă. Majoritatea oamenilor mai degrabă ruginesc decât se uzează. Practica medicală este cam greoaie în a recunoaște acest lucru.

La începutul secolului XX, dacă o femeie mergea la spital să nască, probabil era ținută acolo vreo patru săptămâni; în prezent dacă vrea să plece după ce coboară de pe masă este liberă să o facă. De fapt, este încurajată să meargă imediat după naștere.

Medicii prescriu acum mișcarea fizică, aceasta făcând parte dintr-un program de grăbire a refacerii de după o intervenție chirurgicală sau după o naștere, prevenindu-se astfel formarea cheagurilor de sânge, calculilor renali și pierderea de calciu din oase care are loc la pacienții care stau în pat mai mult timp.

În timp ce activitatea mușchilor întărește forța fizică (corpul nostru are 633 mușchi), invențiile făcute de om au făcut să nu prea mai fie nevoie de folosirea mușchilor. Majoritatea muncii în țara noastră este făcută de mașini care sunt menținute în mișcare de câțiva specialiști. Mușchii mari ai corpului nostru sunt doar puțin utilizați după ce trece copilăria și prima parte a adolescenței. Cu o sută de ani în urmă trebuia să muncești cu

adevărat dacă voiai să faci o baie. Trebuia să ieși afară cu găleţile și să le umpli cu apă de la pompă, apoi trebuia să încălzești apa pe plită (care avea nevoie continuu de lemne ca să se mențină focul aprins), și apoi să torni apa în cadă. Sigur că după baie trebuia să golești cada, găleată cu găleată. Câtă muncă doar pentru o baie!

La ce ne folosește mișcarea fizică?

Mișcarea fizică:
- reduce riscul bolilor cardiace;
- crește eficiența plămânilor și este utilă celor cu astm bronșic;
- este de folos în artrită;
- este utilă celor obezi;
- îmbunătățește starea venelor varicoase;
- este utilă în prevenirea anumitor tipuri de cancer la femei;
- este de folos împotriva osteoporozei;
- ajută la ameliorarea stresului și a anxietății.

Mișcarea fizică reduce riscul bolilor de inimă

Mișcarea fizică îmbunătățește tonusul mușchilor și al vaselor de sânge, modificându-le din țesuturi slabe și moi în puternice și ferme. Mișcarea fizică crește eficiența inimii în mai multe moduri. Treptat inima devine tot mai puternică și va pompa mai mult sânge la fiecare bătaie, ceea ce va duce la reducerea numărului de bătăi ale inimii necesare pentru a furniza organismului sângele dătător de viață, scăzând astfel pulsul.

La o persoană sedentară inima bate de 70-80 ori pe minut în stare de inactivitate și pompează circa 60-90 ml de sânge odată cu fiecare bătaie. Dacă este obișnuită cu mișcarea fizică, inima se mărește și contracțiile ei devin mai puternice, pompând tot atât de mult sânge prin 60 de bătăi cât pompează superficial o

inimă neantrenată prin 80 de bătăi. O economie de 20 de bătăi pe minut înseamnă o economie de 1 200 de bătăi pe oră sau 29 000 de bătăi pe zi.

„Cei care nu fac mișcare fizică au un risc de două ori mai mare de a face o boală de inimă față de cei care fac mișcare fizică în mod regulat", spune Carl Caspersen, doctor în sănătate publică, specialist în mișcare fizică, epidemiolog la Center of Disease Control din Atlanta. Mișcarea fizică crește cantitatea de sânge pompată cu fiecare bătaie a inimii, cât și cantitatea de sânge care circulă în organism. „Inima antrenată este astfel mai eficientă, trimițând mai mult oxigen și mult mai ușor celulelor organismului" explică dr. Caspersen. Să ne gândim la efortul depus de inimă în fiecare perioadă de 24 ore. Ea bate de peste 100 000 de ori și pompează aproximativ 1 000 de litri de sânge. În medie pulsul sau frecvența cardiacă este de 70-80 de bătăi pe minut. Atleții pot avea un puls de chiar 35-40 de bătăi pe minut. Pulsul femeilor este în general mai mare decât al bărbaților. Copiii și sugarii au pulsul chiar și mai mare, între 80 și 150 de bătăi pe minut.

Inima noastră se odihnește între bătăi; desigur că intervalul dintre două bătăi este de doar jumătate de secundă. Însă acest timp este suficient, și iată de ce. La un ritm de 70 de bătăi pe minut, inima se odihnește cam jumătate din timp și lucrează cealaltă jumătate. Pe parcursul unei zile, aceasta înseamnă 12 ore de odihnă. Nu este puțin, chiar dacă timpul este împărțit între bătăi. Însă dacă ritmul inimii este mai accelerat, bătăile în plus iau din perioada de odihnă, iar intervalul dintre bătăi este scurtat. Așa că atunci când pulsul este mai mare de 70, aceasta înseamnă că perioada de activitate a inimii este mai mare decât cea de odihnă. La un ritm de 90 de bătăi pe minut, inima este în activitate 2/3 din timp, iar pentru odihnă are doar 1/3 din timp.

În urma unui studiu la care au participat 55 000 de bărbați cu vârsta cuprinsă între 25 și 64 ani, din marele oraș New York, s-a

arătat că infarctul miocardic, atunci când se producea, a fost fatal la bărbații sedentari în comparație cu cei activi.

Mișcarea fizică va mări, de asemenea, ca dimensiune și ca număr vasele de sânge, contribuind astfel la scăderea tensiunii arteriale, iar studiile au arătat că mișcarea fizică regulată poate scădea nivelul colesterolului.

Mișcarea fizică crește eficiența plămânilor și îi ajută pe cei cu astm bronșic

Mișcarea fizică crește eficiența plămânilor, făcându-i în stare să prelucreze mai mult aer cu mai puțin efort, disponibilizând astfel mai mult oxigen pentru celulele organismului. În mod normal, o persoană inhalează aproximativ 200 cm^3 de aer la fiecare minut. Dacă ritmul de mers este de 6 km/oră aportul de aer crește până la 1 000 cm^3 pe minut.

Persoanele suferind de astm bronșic trebuie încurajate să aibă un program regulat de mișcare fizică. Chiar și perioadele scurte de mișcare fizică de 1-2 minute au capacitatea de a face să se deschidă plămânii contractați, în conformitate cu un raport al Comittee of Rehabilitation Therapy din cadrul American Academy of Allergy.

Mișcarea fizică este de folos în artrită

Persoanele suferind de artrită pot face mișcare fizică! Un studiu cu durata de 5 ani, care este încă în desfășurare, efectuat de Universitatea din Missouri, Columbia Multi-purpose Arthritis Center, cercetează efectele exercițiilor fizice aerobice asupra persoanelor cu artrită reumatoidă sau artroză. Majoritatea celor care participă în programele de 12 săptămâni de mișcare fizică au dovedit o capacitate aerobică îmbunătățită și au raportat reducerea durerilor articulare și scăderea rigidității articulare (1).

Mișcarea fizică este utilă în obezitate

62% dintre americani sunt supraponderali și procentul este în creștere. De ce? Cele două motive principale sunt: prea multă mâncare nesănătoasă și prea puțină mișcare fizică. O persoană care are cu 25 kilograme mai mult decât normal duce o povară cât un sac cu ciment cărat în spate. Închipuiți-vă că ați transporta toată ziua în spate un sac de 25 kg de ciment! Vă sleiește de puteri! Acesta este motivul pentru care nu veți vedea prea des persoane supraponderale mergând mult pe jos sau fiind foarte active; pentru asemenea persoane este greu și să se ridice de pe canapea.

Obezitatea este cauzată pur și simplu de consumarea unei cantități prea mari de alimente bogate în grăsimi și furnizoare de energie, cantitate care este mai mare decât cea pe care organismul o poate utiliza în cadrul programului său energetic, și de aceea depune hrana în exces sub formă de grăsime. Un program de exerciții fizice moderate pentru cei care au foarte multe kilograme în plus și unul viguros pentru cei care au mai puține kilograme în plus vor ajuta organismul să folosească mai mult din acea energie astfel ca aceasta să nu se depună sub formă de grăsime.

Când facem mișcare, preluăm mai mult oxigen; iar acesta arde mai multă grăsime și materii reziduale din organism, ceea ce ne ajută să scădem în greutate. De aceea este atât de important să facem mișcare fizică afară în aer liber unde concentrația de oxigen este mult mai mare. De asemenea, mișcarea fizică influențează centrul foamei situat în creier, care controlează pofta de mâncare și consumul alimentar. Este motivul pentru care o persoană care face mișcare fizică în mod regulat mănâncă mai puțin.

Mișcarea fizică îmbunătățește starea venelor varicoase

Sunt mai mulți factori care contribuie la apariția venelor varicoase. Unul ține de ocupația persoanei în cauză, aceasta fiind nevoită să stea în picioare perioade îndelungate; o altă cauză este constipația; și un al treilea factor este lipsa de exercițiu fizic, în special cel efectuat cu picioarele. Când venele varicoase sunt într-un stadiu avansat, nu se pot vindeca, însă pot fi ameliorate. Un simplu exercițiu fizic, excelent pentru venele varicoase, este următorul: stați în picioare cu brațele pe lângă corp, apoi vă ridicați pe vârfuri și ridicați mâinile încercând să atingeți tavanul. Acest exercițiu trebuie repetat în mod constant timp de 5 minute, dimineața, la prânz, seara și înainte de a merge la culcare.

Mișcarea fizică ajută la prevenirea anumitor tipuri de cancer la femei

„Studiile arată că femeile inactive au un risc de două ori și jumătate mai mare de a face cancer al sistemului reproducător și aproape de două ori mai mare de a face cancer de sân în comparație cu cele care fac mișcare fizică“ afirmă dr. Rose E. Frisch, profesor asociat la Harvard School of Public Hearth din Boston. Motivul, susțin oamenii de știință, este acela că grăsimile mai reduse cantitativ la femeile care fac mai multă mișcare fizică determină scăderea producției de estrogen, dar și mai puțin estrogen eficient față de cel care se găsește la cele care nu fac mișcare fizică. Acesta, la rândul lui, face ca celulele mamare și uterine să se dividă mai puțin frecvent, reducându-se astfel șansa formării de tumori.

Mișcarea fizică luptă împotriva osteoporozei

Mișcarea fizică este de ajutor în osteoporoză. Osul este țesut viu, dinamic, compus dintr-o rețea de proteine gelatinoase, denumită colagen (din care se produce gelatina) în care sunt întrețesute sărurile minerale de calciu, fosfor și magneziu (2). Dacă doriți să aveți oase dense și puternice trebuie să fiți activi în permanență. Inactivitatea face ca oasele să-și piardă mineralele și să devină slabe, cauzând osteoporoză. Astronauții care fac zboruri în spațiu pierd minerale însă de îndată ce misiunea lor se încheie și încep să facă mișcare fizică din nou, pierderile sunt recuperate. Totuși această recuperare nu acoperă în totalitate pierderea suferită.

Mișcarea fizică ajută la ameliorarea stresului și a anxietății

Potrivit celor afirmate de Diana Kenepp, consilier academic în domeniul atletismului la Penn State University, „În perioadele de stres puternic, organismul fabrică hormoni și alte substanțe chimice în sânge. Mișcarea fizică face să dispară aceste substanțe și produce o stare fizică și emoțională de relaxare care durează 90 de minute după un exercițiu fizic viguros. Mișcarea fizică duce la producerea și circulația endorfinelor (hormonii fericirii) în fluxul sangvin. Endorfinele reduc anxietatea, stimulează răspunsul sistemului imunitar și contribuie la inducerea unui simțământ de bine care ajută și el la combaterea stresului“. Fiziologii evidențiază efectele benefice ale activității fizice. Despre mișcarea fizică se spune că este o supapă pentru energia acumulată,

neconsumată, prin care se reduce „tensiunea care plutește liber" și se canalizează agresiunea exterioară. Iritabilitatea, agitația și insomnia sunt consecințe ale eșecului de a se elibera de tensiune prin activitate fizică (3). Testele au arătat că o plimbare în pas vioi este la fel de eficientă ca administrarea unui tranchilizant, însă fără efectele adverse dăunătoare ale acestuia.

Se spune că o plimbare de câțiva kilometri face mai mult bine unui adult sănătos, dar nefericit, decât toate medicamentele și toată psihologia din lume. Iată o poveste interesantă care arată beneficiile pentru sănătate ale unui program de mișcare fizică (deși eu nu sunt de acord cu alergarea). În cartea sa *Aerobica*, maiorul Kenneth H. Cooper din Corpul Medical al Forțelor Aeriene ale Statelor Unite, ne spune o poveste interesantă despre un pilot al Forțelor Aeriene, căpitanul Art Yarrington, care pilota avioane supersonice F-104 Starfighter și zburase în misiuni de luptă în Vietnam. Era un tânăr pilot, în vârstă de 30 de ani, luptător energic, când verificarea medicală anuală a scos la iveală o problemă serioasă la inimă, fiind reținut la sol. S-a hotărât că nu va mai zbura niciodată în flota Forțelor Aeriene ale SUA. Tânărul pilot a fost zdrobit. Zborul cu avionul era viața lui și acum totul a luat sfârșit la vârsta de 30 de ani. Dar el a auzit de programul de refacere al doctorului Cooper și s-a dus la acesta pentru ajutor. După ce i-a făcut analizele, dr. Cooper i-a dat lui Art doar o șansă la un milion pentru a-și putea reface statutul său de pilot. Însă Art s-a agățat de această șansă infinitezimală. Așa că dr. Cooper a început un anumit program cu el. Prima cerință a fost de a renunța la fumat. S-a conformat. Apoi a început un program supravegheat de mers pe jos cu progresie treptată spre alergare. Era un tânăr cu ambiție incredibilă.

Întorcându-se la baza aeriană pentru a-și relua îndatoririle la sol, el urma programul recomandat de dr. Cooper. Acest lucru se

întâmpla în luna mai. În luna iulie el alerga aproximativ 5 kilometri pe zi în 24 de minute; în august alerga 6,5 kilometri; în septembrie 8 kilometri în 40 de minute; în octombrie 10 kilometri în 46 de minute. Cam în această perioadă a revenit la dr. Cooper pentru control și a fost supus celui mai dur test de rezistență. A depășit toate recordurile de până atunci. Dr. Cooper spunea că avea cea mai bună condiție fizică pe care o văzuse el la bărbații pe care-i examinase în viața sa. A continuat să alerge până a reușit să parcurgă 40 de kilometri în doar 2 ore. La doi ani de la demiterea sa din Forțele Aeriene, decizia neclintită de descalificare a lui a fost schimbată și el a revenit la statutul de pilot combatant în Vietnam.

Mișcarea fizică îmbunătățește starea generală a organismului; încetinește procesul de îmbătrânire și îți dă un nou suflu de viață.

Ce tip de exerciții este cel mai bun?

Mersul pe jos afară în aer liber și soare este cel mai simplu și cel mai bun exercițiu fizic pe care îl poate face cineva. Trebuie evitate săriturile. Exercițiile cu impact redus cum sunt mersul pe jos, ciclismul sau excursiile sunt mai benefice decât exercițiile cu impact ridicat cum sunt joggingul, baschetbalul, ridicarea de greutăți etc.

Un studiu publicat în primăvara lui 1986 în *New England Journal of Medicine*, făcea o analiză a aproape 17 000 de absolvenți de la Harvard. S-a descoperit că cei care făcuseră exerciții fizice moderate cum sunt mersul pe jos sau urcatul scărilor au trăit cu aproape doi ani mai mult decât colegii lor sedentari. Și mai semnificativ decât acest lucru a fost faptul că cei care făceau exerciții viguroase, de „mare impact", cum este joggingul de exemplu, nu au avut niciun avantaj asupra sănătății sau

longevității față de cei care efectuau de asemenea exerciții în mod regulat în fiecare zi, dar acestea erau mai puțin intense și epuizante.

O mulțime de date științifice sugerează că joggingul și alte activități fizice intense s-ar putea să nu merite efortul dacă singurul motiv pentru care aceste persoane le fac este pentru a-și prelungi viața. Studii majore, de dată recentă, care au implicat mii de oameni și s-au desfășurat pe mai mulți ani, au arătat că mersul pe jos, în pas vioi, făcut în mod regulat, cât și alte exerciții fizice moderate, sunt suficiente pentru a avea beneficii semnificative pentru sănătate. Kenneth E. Powell de la Federal Centers for Disease Control a declarat că specialiștii cred că activitatea fizică intensă este necesară pentru o mai bună stare de sănătate, însă acum este clar că beneficii substanțiale pot fi dobândite prin exerciții fizice moderate. Cei care pot beneficia cel mai mult sunt bărbații sedentari.

În urmă cu trei ani, Ralph Paffenbarger Jr. de la Universitatea Stanford a prezentat rezultatele de-acum renumitului studiu asupra absolvenților de la Universitatea Harvard, care a urmărit longevitatea și stilul de viață a aproape 17 000 absolvenți între anii 1916 și 1950. Concluzia a fost că absolvenții inactivi au fost mai predispuși la moarte prematură decât colegii lor mai activi. Chiar și numai exercițiile moderate, cum ar fi un total de doar 15 kilometri într-o săptămână au însemnat o protecție substanțială.

Programul de mișcare fizică – să fie simplu

Încercați să descoperiți acele exerciții fizice potrivite și distractive pentru dumneavoastră. Practicate împreună cu membrii familiei sau cu prieteni acestea pot deveni și mai plăcute. Programul de mișcare fizică nu trebuie să devină foarte competitiv.

Există multe tipuri de exerciții fizice, însă nu toate aduc sănătate minții și trupului. Există multe distracții care suprastimulează sistemul nervos, dar după aceea urmează o depresie. Adevărata recreere înseamnă a reface orice dezechilibru al puterilor noastre fizice, mintale și spirituale. Nu faceți mișcare fizică atunci când nu vă simțiți bine. Este mai bine ca exercițiile fizice viguroase fie efectuate înainte de masă decât imediat după masă; deși o plimbare lejeră este excelentă după ce mâncăm.

Exercițiile ușoare necesită o creștere de patru ori a cantității de sânge la mușchii care lucrează; iar exercițiile viguroase pot necesita o mărire de până la zece ori a cantității de sânge. Însă mișcarea fizică produce căldură, așa că o cantitate considerabilă de sânge este dirijată spre piele pentru răcorirea acesteia. Deoarece vasele de sânge de suprafață se dilată și se umplu cu sânge, fața se îmbujorează și se înfierbântă. Și inima are nevoie de mai mult sânge. Această necesitate crescută este rezolvată prin reducerea cantității de sânge spre rinichi, organele abdominale și diferite alte organe. Iată de ce nu este indicat să faceți exerciții fizice intense imediat după ce ați mâncat.

Majoritatea ocupațiilor pe care le exercităm afară solicită doar anumiți mușchi. Însă pentru a ne bucura de cea mai bună stare de sănătate, avem nevoie de exerciții fizice care să îi pună în mișcare pe toți, pentru ca întregul sistem muscular să se fortifice. În mod ideal, exercițiile ar trebui efectuate la o temperatură cuprinsă între 4 și 30°C.

Îmbrăcămintea potrivită este cea din bumbac, lejeră, nu din poliester sau alte materiale sintetice, căci ar fi ca și cum ne-am îmbrăca într-un sac de plastic și pielea noastră nu ar putea respira. Îmbrăcămintea trebuie să aibă și greutate corespunzătoare. Este importantă și încălțămintea pe care o purtăm, preferabilă fiind cea din piele sau pânză, nu din plastic. În picioarele noastre

sunt mai multe glande sudoripare decât în orice altă parte a organismului, de aceea ele trebuie să poată respira. Piciorul este format din 26 de oase și pe parcursul vieții mergem cam 100 000 km. 40% dintre copiii americani au platfus. Femeile au de patru ori mai mult probleme cu picioarele – este posibil să fie din cauza tocurilor înalte? Cumpărați-vă încălțămintea după-amiaza târziu când picioarele au dimensiunea cea mai mare. Dacă pantofii sunt prea strâmți, nu îi purtați.

Exersarea în cea mai bună sală de gimnastică sau complex de sănătate nu o poate întrece pe cea efectuată în aer liber. Mișcarea fizică afară în aer liber, de exemplu mersul pe jos, lucrul în grădină sau spălatul mașinii etc., este cea mai bună. Majoritatea sălilor de gimnastică sunt atât de prost ventilate încât este ca și când ați face exerciții fizice într-o pereche de tenișI murdari! O autoritate în domeniul sănătății naturale a afirmat că mișcarea fizică efectuată afară în aer liber și la lumina soarelui este de zece ori mai benefică decât cea făcută în interior. Eu sunt cu totul de acord cu această afirmație. Alegeți o anumită perioadă a zilei când să faceți mișcare fizică. Majoritatea oamenilor preferă primele ore ale dimineții. Începeți ușor și progresați treptat; nu forțați de la început.

Făcând mișcare fizică în mod regulat veți vedea că veți fi tot mai în formă. Cel mai bine ar fi să faceți mișcare fizică cel puțin jumătate de oră zilnic de 4 ori pe săptămână; deși ideal este să faceți 45 minute zilnic, 5 sau 6 zile pe săptămână. Mișcarea fizică îmbunătățește calitatea vieții la orice vârstă. Dacă ați fost copleșiți de obiceiuri sedentare și ați dori să vă refaceți și să fiți în formă din punct de vedere fizic, veți putea face acest lucru adoptând un program de exerciții fizice adecvate pentru nevoile și capacitățile dumneavoastră. Tipul de exerciții pe care le faceți este mai puțin important, important este să exersați.

Medicamentul mânuit cu sapa

Era o dimineață însorită, plăcută, de vară când un tânăr cu o eșarfă de mătase în jurul gâtului și o față jalnică s-a aventurat să sune la ușa doctorului. Doamna care a răspuns l-a îndrumat spre grădina din spatele casei unde l-a găsit pe doctor săpând porumbul dulce.

— Care-i problema, domnule? l-a întrebat doctorul după ce tânărul i-a spus că are nevoie de consiliere și asistență medicală.

— Doctore, mă simt atât de prost. Mă tot doare capul, nu am poftă de mâncare, hrana nu-mi prieste și sunt foarte slăbit. Am neapărat nevoie de ajutor.

— Da, văd că ai, spuse doctorul zâmbindu-i tânărului. Lasă-mă să îți văd limba. Ah, da. Și acum pulsul.

Doctorul i-a luat pulsul și după ce a chibzuit bine a spus:

— Ei bine, tinere, chiar ai nevoie de ajutor. Eu trebuie să fiu la ora 10:00 la o întâlnire importantă și trebuie să termin de săpat acest porumb până plec. Așa că până merg eu să îți prescriu rețeta, ia sapa mea și continuă ceea ce fac eu aici. Știi să folosești o sapă?

— Da, domnule. Tatăl meu era fermier, dar nu am mai lucrat la fermă de când a murit el.

— Și de fapt nici nu prea ai muncit nici în altă parte din câte îmi dau seama, spuse doctorul în glumă.

— Nu, domnule; nu sunt obligat să muncesc.

— Foarte bine. Eu sunt sigur că munca de aici nu o să îți facă rău, așa că te las să o continui până mă întorc eu.

Apoi doctorul a plecat târșâindu-și picioarele, iar tânărul a început să sape. A săpat până la sfârșitul rândului și acolo și-a dat jos eșarfa de la gât. Apoi a continuat să sape. Când a ajuns pe la

jumătatea celui de-al doilea rând s-a uitat, dar nici urmă de doctor. La sfârșitul rândului, cum doctorul nu apăruse încă, și-a scos haina.

Cel de-al treilea rând l-a săpat mai încet, oprindu-se de câteva ori până a ajuns la capăt de rând; l-a terminat și după ce s-a odihnit, s-a apucat de al patrulea rând. Mai era doar un rând în afară de acela și i-a trecut prin cap să îl facă până se arată doctorul. Să îi facă o surpriză. Gândul acesta i-a accelerat pulsul și i-a dat o nouă vigoare. A terminat ultima bucată de pe ultimul rând când, iată că se întoarse doctorul.

— Ei, ei, prietene, cum te simți acum?

Pacientul a trebuit să se gândească. S-a uitat să vadă ce medicament i-a adus doctorul, dar acesta nu adusese nimic; era cu mâinile goale.

— Munca nu ți-a făcut rău, nu-i așa?

— Oh, nu, domnule, a răspuns el, cu fața îmbujorată de la mișcare.

— Mă gândeam eu că nu. Lasă-mă să îți iau pulsul din nou. L-a luat de încheietura mâinii câteva clipe.

— A lucrat ca prin minune. Acum, tinere, du-te acasă și repetă această doză de două ori pe zi, în fiecare dimineață și în fiecare după-amiază. Fă-o cu conștiinciozitate, ai grijă de dieta ta, nu mai fuma și dacă tratamentul acesta nu lucrează, vino și dă-mi de știre. Taxa mea este de un dolar.

— Un dolar? gâfâi uimit tânărul.

— Asta e taxa mea pentru toți pacienții care îmi bat la ușă.

— Dar, domnule, pentru ce? Unde e rețeta? Ce mi-ați dat?

— Rețeta, dragă tinere, ți-am dat-o înainte să plec; medicamentul l-ai luat în locul meu – o poțiune dătătoare de sănătate de care ar fi trebuit să mă bucur eu dacă nu ți-aș fi dat-o ție. Și acum, tinere, să ți-o spun în față, ruginești văzând cu ochii, te ruinezi din lipsă de mișcare fizică, atât la trup, cât și la minte. Asta

e tot, domnule. Poți urma rețeta pe care ți-am dat-o, sau poți face ce vrei tu.

Tânărul a plătit dolarul și a plecat. Atunci nu a fost prea vesel; însă după aceea, după ce a cumpănit bine și s-a dovedit că rețeta doctorului i-a salvat viața și i-a dat un nou impuls, s-a întors și i-a mulțumit.

Concluzii

Mersul pe jos este cel mai simplu exercițiu fizic și cea mai bună rețetă valabilă pentru oricine pentru un trai sănătos. Nu costă bani, nu necesită echipament costisitor și este potrivit pentru toate vârstele. Puteți să mergeți cum vreți, singur sau însoțit. Cea mai bună modalitate de a vă menține în formă este să mergeți pe jos, să mergeți pe jos și iar să mergeți pe jos.

Bibliografie

1. *Arthritis Today*, mai-iunie, 1989, pg. 36-40.
2. E.S. West și W.R. Todd: *Textbook of Biochemistry*, New York, Macmillan Co., 1961, pg. 1195.
3. *Nutrition and Physical Fitness*, (1984), pg. 530.

TEMPERANȚA – UN REMEDIU PENTRU BOALĂ

Toți cei care se luptă la jocurile de obște se supun la tot felul de înfrânări (1 Corintieni, 9:25). Problemele și bolile noastre sunt adesea urmarea obiceiurilor noastre necumpătate. Omul nu moare; se omoară singur. O persoană sănătoasă, fericită este cea al cărui organism este în echilibru fizic, mintal și spiritual.

Temperanță înseamnă moderație prin autocontrol în a ne bucura de acele lucruri care sunt bune și a le evita pe cele dăunătoare. Pentru o mai bună înțelegere a temperanței, am împărțit acest capitol în două secțiuni. Prima parte se ocupă de moderația în lucrurile bune; și a doua parte se va ocupa cu evitarea acelor lucruri care sunt dăunătoare.

Partea I – moderația în lucrurile bune

Am aflat mai devreme în această carte că Soarele este un bun vindecător pentru corpul nostru, însă prea mult Soare poate produce arsuri; prea multă mișcare fizică poate duce la epuizare; prea mult somn ne poate face să devenim leneși; prea mulți bani ne fac să devenim egoiști; prea multă distracție ne transformă în niște iresponsabili; prea mult citit poate strica ochii; prea multă grabă poate provoca cuiva o cădere nervoasă; și prea multă mâncare duce la obezitate. Putem vedea cu toții, este simplu acest

lucru, că avem nevoie de soare, mișcare fizică, hrană etc., însă prea mult din acestea este dăunător. Dacă puțin din ceva este bun, aceasta nu înseamnă că mai mult este mai bun. Acest lucru este valabil în mod special când vine vorba de mâncare. Avem nevoie de cumpătare în toate lucrurile bune, și voi parcurge doar trei dintre acestea, cumpătarea în mâncare, curățenie și distracție.

Moderație în mâncare

Majoritatea persoanelor obeze își pot îmbunătăți situația pur și simplu reducând cantitatea de hrană ingerată și mărind cantitatea de activitate fizică pe care o fac. Mâncatul peste măsură poate fi cauza a nenumărate boli, de la indigestie, obezitate, până la boli de inimă etc. Cu cât o persoană este mai puțin activă, cu atât cere mai multă hrană. Mâncatul peste măsură nu doar că stresează suplimentar organele digestive, ci slăbește întregul organism, făcându-l mai predispus la boală. O persoană care își poate controla apetitul este o persoană disciplinată, care se poate autocontrola.

Moderație în curățenie

Curățenia personală este de fapt un alt tip de moderație, curățenia corpului și a hainelor. Nimănui nu-i place să stea în preajma cuiva care nu se spală în mod regulat și nu-și spală hainele. Curățenia casei și a lucrurilor personale este, de asemenea, importantă. Ați trecut vreodată prin experiența nefericită de a face o vizită cuiva, a cărui casă era atât de murdară și în dezordine că de-abia puteai ajunge la ușa din față? Multe boli rezultă din neglijarea igienei. Strâns legate de curățenie sunt ordinea și rânduiala. Un aspect îngrijit al lucrurilor noastre și păstrarea lor în ordine are efect stimulant asupra atitudinii noastre mintale.

Moderația în distracție

Distracția principală în America este televizorul. În medie un copil privește la televizor aproximativ 40 de ore pe săptămână, ceea ce înseamnă aproape 6 ore pe zi. Aceasta nu este moderație deloc și reprezintă motivul pentru care avem atât de multe probleme cu tinerii de azi, adică violență, permisivitate sexuală, lipsă de respect, minciună, furt etc. Dar la ce ne putem aștepta când ei văd asta la televizor peste 40 de ore în fiecare săptămână?

Televiziunea este un foarte slab substituent pentru distracție sau amuzament. Ce s-a întâmplat cu vremurile când familiile obișnuiau să facă atâtea lucruri împreună, de exemplu să se plimbe cu bicicletele împreună, să meargă în excursii cu cortul, să urce pe munte, tatăl și fiul să construiască ceva împreună, iar mama să o învețe pe fiică să coacă pâine sau să confecționeze o rochie? Ce fac împreună cele mai multe familii în zilele noastre? Se uită la televizor împreună, timp în care nu există comunicare între ei; toți privesc în aceeași direcție. Televizorul le transmite lor un sistem negativ de gândire și valori. De ce avem o prăpastie între generații? De ce nu mai știm să citim? De ce avem atitudini atât de negative cu privire la viață? De ce suntem atât de supraponderali și greoi din punct de vedere fizic? De ce e atât de mică puterea noastră de concentrare? De ce ni se pare plictisitoare viața? Răspunsul la toate acestea și multe altele îl constituie televizorul. Ca națiune nu ne selectăm programele pe care le urmărim și nici nu suntem atenți cu cantitatea lor. Biblia ne spune că ceea ce semănăm, vom secera; și aici în America se culeg acum rezultatele urmăririi la televizor a unor programe nepotrivite. Să ne ajute Dumnezeu să ne putem vedea greșeala.

Partea a II-a – Evitarea a ceea ce este dăunător

Cea de-a doua parte a definiției temperanței este „evitarea a ceea ce este dăunător". Sunt în realitate mii de lucruri dăunătoare, însă ne vom referi doar la câteva dintre ele. Cu toții știm că trebuie să evităm lucruri precum alcoolul, tutunul și drogurile. Acestea sunt otravă pentru organism și ar trebui să ne ferim de ele. Deoarece deja cunoașteți aceste lucruri, nu mă voi mai referi la ele. Vreau însă să vă împărtășesc informații despre unele lucruri de care poate că nu sunteți conștienți că sunt dăunătoare pentru corpul dumneavoastră. Am ales șase dintre acestea și doresc să le examinăm: cafeaua, ceaiul negru, băuturile tip cola, ciocolata, praful de copt și bicarbonatul de sodiu.

Efectele dăunătoare ale cafelei, ale ceaiului negru, ale băuturilor tip cola și ale ciocolatei

Toate acestea conțin metilxantine care pot produce vătămări fizice și fiziologice. Toate metilxantinele au fost asociate cu distrugeri sau deformări ale cromozomilor urmașilor celor care le folosesc; și cancerul se întâlnește mai frecvent la cei ce folosesc metilxantine, în special ciocolata care poate duce la formarea de chisturi și tumori în special la sân (așa-numita boală fibrochistică). Metilxantinele au capacitatea de a altera chiar protoplasma celulară și de a se atașa sau de a se concentra în celule pe perioade de nedefinite de timp. Efectele apar la scurt timp după ce a fost ingerat produsul care le conține și durează cam patru ore. Printre simptome se numără tulburări de echilibru, tahicardie, insomnie, oboseală, tremurături ale degetelor, dureri de cap, agitație, iritabilitate, depresie și dereglări gastrointestinale (2). Cei care sunt obișnuiți să consume în mod regulat cafea, ceai negru, cola

sau ciocolată, atunci când întârzie ingerarea acestor produse pot ajunge să se concentreze mai greu, să fie mai puțin mulțumiți, mai somnoroși și mai iritabili. Lucrul șocant este că peste 90% dintre americani consumă cofeină, care se găsește în cafea, ceai negru și băuturi de tip cola. Cafeaua decofeinizată și ceaiul fără cofeină au și mai multe substanțe dăunătoare decât cele cofeinizate. O remarcă specială cu privire la ciocolată – este plină de insecte (în principal gândaci de bucătărie), rozătoare și alți contaminanți. Excrețiile animale vizibile sau solide nu au voie să depășească 20 mg/kilogram. La ciocolată, pudră sau tablete, nu trebuie să fie mai mult de 75 de fragmente de insecte în 3 linguri de pudră.

90% dintre americani folosesc cofeină.

Efectele dăunătoare ale prafului de copt și ale bicarbonatului de sodiu

Folosirea bicarbonatului de sodiu și a prafului de copt este dăunătoare. Bicarbonatul de sodiu produce inflamarea stomacului prin faptul că roade mucoasa gastrică. De asemenea, reduce sucurile pancreatice care sunt folosite pentru digestie; și toate sortimentele de praf de copt lasă reziduuri de carbonat și bicarbonat de sodiu care distrug vitaminele. Praful de copt cu aluminiu lasă în urmă un reziduu format din săruri Glauber (sulfat de sodiu) și hidroxid de aluminiu (acesta singur este toxic pentru organism). Praful de copt pe bază de tartrat de potasiu lasă în urmă un reziduu de tartrat de sodiu și potasiu – sărurile Rochelle. Prafurile de copt pe bază de fosfor lasă în urmă un reziduu de fosfat și oxid de calciu și sodiu (3). Unele magazine cu alimente sănătoase comercializează un tip de praf de copt despre care susțin că nu este dăunător. Acest lucru nu este adevărat, nu a existat niciodată pe piață un praf de copt care să nu lase în urmă reziduuri de sodiu.

Concluzii

Corpul nostru nu ne aparține ca să-l tratăm cum ne place nouă, să-l distrugem prin obiceiuri care duc la degradare. Mecanismul minunat al organismului uman nu se bucură nici pe jumătate cel puțin din atenția de care se bucură mașinile obișnuite, fără viață. Corpul nostru îi aparține lui Dumnezeu, El a pus în el și a aranjat acolo fiecare fibră, fiecare nerv, sinus sau mușchi și ni-l păstrează în perfectă stare de sănătate dacă vom coopera cu El, fiind temperați și ascultând de legile naturale ale sănătății.

Bibliografie

1. *Medical World News*, martie 19, 1979.
2. Psychopharmacology in the Practice of Medicine, Murray E. Janik: Reviewed în *Journal of Family Practice* 4 (6): 1180-1888,1977.
3. Hoffman, Jay: *The Missing Link*, pg. 83, 1984.

ÎNCREDEREA ÎN DUMNEZEU

Stresul reprezintă una dintre cauzele principale ale bolilor și deceselor din societatea noastră modernă. Îngrijorarea și teama epuizează forțele vitale. 32 de milioane de americani, adică 15% din populație, au nevoie de servicii de sănătate mintală. Pe lângă aceasta, aproximativ 25% din populația Americii trece printr-un stres emoțional sever, ceea ce înseamnă că un total de 40% din populația Americii are probleme emoționale grave.

Am constatat că problemele pe care le are o persoană sunt cel mai adesea rezultatul unor obiceiuri și decizii greșite. Nu se ajunge la întâmplare la culmea puterii intelectuale sau spirituale; este nevoie de mult efort. Multe dintre bolile de care suferă oamenii sunt urmarea depresiei mintale. Anumite categorii de gânduri produc hormoni care tind să distrugă sănătatea minții și să degradeze forțele vitale. În această categorie intră ura, anxietatea, gelozia, mânia, nemulțumirea, teama, invidia, agitația, stimularea sexuală anormală și prelungită, ambiția excesivă, îngrijorarea, vinovăția etc.

Starea minții afectează sănătatea mai mult decât ne putem da seama. La indivizii tot timpul încruntați, nemulțumiți, îngrijorați, care își pierd repede cumpătul, poartă dușmănie sau sunt tot timpul tensionați în organism circulă otrăvuri toxice. Glandele lor suprarenale secretă în sânge adrenalina (care este foarte toxică dacă nu este eliberată) ceea ce produce multe efecte

secundare cum sunt durerile de cap, ulcerele, hipertensiunea arterială etc. De exemplu, dacă sunteți atacat de un câine, glandele suprarenale secretă imediat adrenalina care vă va conferi o putere supranaturală ori să fugi, ori să lupți. Dar și atunci când vă supărați sau sunteți nefericit această adrenalină este pompată în organism și dacă nu eliberați, devine toxică și vă va afecta organele interne. În această situație este foarte important să învățați să prezentați lui Dumnezeu problemele pe care le aveți și El vă va ajuta să zâmbiți, să alungați îngrijorările, să vă controlați temperamentul astfel ca glandele suprarenale să nu mai descarce adrenalină în organism. Dacă vă supără ceva, faceți o plimbare scurtă, tăiați niște lemne etc. pentru a ajuta astfel la epuizarea adrenalinei în exces.

O atitudine greșită poate produce boală

Boala este adeseori produsă și agravată de imaginație. Am cunoscut persoane care aveau probleme minore de sănătate, dar care se compătimeau atât de mult încât pentru refacere, care în mod normal ar fi durat 6 săptămâni, au avut nevoie de 3-4 luni. Am cunoscut însă și pe alții care sufereau de boli grave, li se dăduseră doar câteva luni de trăit, dar care nu s-au autocompătimit. Erau luptători; ei spuneau: „Nu, doctore, voi învinge acest cancer“, și mulți au reușit. O atitudine mintală pozitivă ne poate vindeca, iar una negativă ne poate trimite în mormânt.

Oamenii din ziua de azi sunt programați să fie negativiști. Știrile din ziare, de la televiziuni și radio îi chinuie pe cei care sunt pradă durerii în fiecare zi. Aproape tot ce se prezintă este negativ. Dacă aș publica vreodată un ziar, aș publica în cea mai mare parte știrile pozitive, iar pe cele negative le-aș pune pe ultima pagină; astfel cine ar vrea să redacteze știri ar trebui să formuleze pozitiv. Însă în zilele noastre se petrece exact opusul, știrile sunt

în special alcătuite în așa fel încât să cuprindă ceea ce este neplăcut, urât, tragic; să promoveze sentimente de suspiciune, invidie, nefericire etc. Mintea unui om poate fi asemănată cu o grădină care poate fi cultivată inteligent sau poate fi lăsată să fie inundată de buruieni: fie că este cultivată, fie că e neglijată, aceasta va produce ceea ce s-a pus în ea. Gândurile bune vor produce acțiuni bune; iar gândurile rele vor produce acțiuni rele.

Gândurile noastre ne afectează sănătatea fizică

Ați fost invitat în casa unui prieten la o petrecere. Vă aflați acolo cu toți prietenii și vă simțiți foarte bine. În special vă bucurați de mâncarea bună. Auziți telefonul sunând, iar gazda spune că este pentru dumneavoastră. Luați receptorul și de la celălalt capăt al firului mama vă spune că fratele dumneavoastră tocmai a fost omorât într-un accident de mașină în urmă cu două ore. Deodată vă simțiți slăbit, ametit, nu mai puteți gândi normal; pofta de mâncare a dispărut, tot corpul se prăbușește și sunteți năucit. Ce a făcut să se schimbe complet starea dumneavoastră fizică? Doar 5 cuvinte (fratele tău a fost omorât). Aceasta nu este o întâmplare adevărată, din fericire. Însă cred că ea ne arată că relația care există între mintea și trupul nostru este foarte strânsă. Când una este afectată, și cealaltă suferă.

O altă categorie de gânduri produce hormoni care au un efect benefic asupra circulației sângelui, digestiei, tranzitului intestinal și chiar asupra producerii de sânge și anticorpi. Aceste gânduri sunt răbdarea, dragostea, bucuria, pacea, bunătatea, amabilitatea etc. Nimic nu contribuie mai mult la sănătatea trupului și a sufletului ca un spirit iubitor, iertător.

Eu cred că am fost așezați pe acest pământ spre a fi o binecuvântare pentru semenii noștri; viața noastră ar trebui să fie o viață de slujire în folosul oamenilor. Știți că în medie americanii

mor la aproximativ trei ani după ce ies la pensie? Studiile au arătat că decesele premature se produc din cauza faptului că persoana pensionată descoperă brusc că și-a pierdut sensul în viață. Cea mai bună pregătire pentru vârsta pensionării este de a începe să lucrezi pentru Dumnezeu ajutându-ți semenii. Acest lucru va conferi un nou țel vieții dumneavoastră și astfel veți avea de făcut ceva extrem de valoros atunci când se apropie anii de pensie.

Faptele de bunătate și slujire neegoistă constituie o binecuvântare dublă, căci va beneficia de pe urma lor atât cel care oferă, cât și cel care beneficiază de acele fapte bune. Conștientizarea faptului că ați făcut o faptă bună reprezintă unul dintre cele mai bune medicamente pentru un trup sau o minte bolnavă. Când mintea este liberă și fericită datorită unui simțământ al datoriei bine împlinite și satisfacției că a produs fericire altora, voioșia și optimismul dau o vitalitate nouă întregului organism.

Viața cu Dumnezeu este secretul fericirii

Mintea omului deține potențialul unei forțe uriașe pentru bine sau rău, în funcție de felul cum alegem să folosim această capacitate intelectuală extraordinară cu care am fost înzestrați de Dumnezeu. Există doar două puteri în lumea aceasta, puterea pentru bine și puterea pentru rău. Fiecare dintre noi trebuie să facă o alegere – de a sluji lui Dumnezeu și a-L urma pe El, sau de a-și sluji sieși și a-l urma pe diavol.

Secretul fericirii este să treceți dincolo de chemarea datoriei în toate lucrurile – să faceți mai mult și mai bine din ceea ce vi se cere, oricare ar fi sarcina dumneavoastră. Calea cea mai sigură spre ruină este să faceți doar acea muncă pentru care sunteți plătit. Nu gândiți că sunteți păcălit dacă dați mai mult decât primiți. Există o roată a vieții: dacă nu sunteți răsplătit astăzi, mâine se va întoarce la dumneavoastră înzecit.

Puterea pentru Bine (Dumnezeu)	față de	Puterea pentru rău (diavol)
Dumnezeu vrea să te salveze		Diavolul vrea să te distrugă
El este autorul vieții		El este autorul morții
El vrea să fii sănătos		Diavolul vrea să fii bolnav
Să fii temperat în toate lucrurile		Să fii necumpătat în toate lucrurile
Dumnezeu vrea să fii fericit		Diavolul vrea să fii trist
Ajutorarea celor în nevoie aduce fericirea		Cine trăiește pentru sine nu este niciodată fericit

Capacitatea de a alege este un mare dar

Alege mai degrabă să iubești decât să urăști
Alege să râzi, nu să plângi
Alege mai degrabă să faci ceva decât să distrugi
Alege să mergi înainte, nu să renunți
Alege să lauzi, nu să bârfești
Alege să aduci vindecare, nu să faci rău
Alege mai degrabă să dai decât să furi
Alege să te rogi mai bine decât să blestemi

Biblia are răspunsurile

Celor interesați să studiați Biblia vă sugerez ca întotdeauna să vă rugați înainte de a o deschide s-o citiți. În rugăciune rugați pe Domnul să vă ajute să înțelegeți ceea ce veți citi. Sunt mulți necredincioși care au citit Biblia, însă au studiat-o dintr-un motiv nepotrivit. Cei care studiază Biblia pentru a-L descoperi pe Dumnezeu fac acest lucru din motivul potrivit, și ei nu vor fi dezamăgiți.

PARTEA A II-A

Această secțiune prezintă informații privind diferite probleme de sănătate. Vor fi unele repetări deoarece anumite probleme de sănătate se suprapun. Această parte poate fi utilizată ca un ghid de referință rapid și ușor de folosit, oferindu-i cititorului informații privind probleme specifice de sănătate.

SIDA ȘI CANCERUL

Notă: programul meu pentru SIDA este identic cu cel pentru cancer, de aceea cele două sunt prezentate în același timp. Desigur că există unele secțiuni care nu sunt aplicabile pentru SIDA, de exemplu chimioterapie. Cel mai mare medic dintre toți este corpul dumneavoastră prin puterea lui Dumnezeu. De exemplu: când vă tăiați, niciun doctor nu vindecă acea tăietură, ci organismul va face acest lucru. Când o persoană suferă de SIDA sau de cancer, trebuie să-și ajute organismul în procesul de vindecare; programul prezentat în continuare pentru SIDA și cancer face exact acest lucru.

Cancerul este o problemă care ține doar de lumea occidentală. Oamenii din China, Japonia și Asia de Sud-Est foarte rar fac cancer. Majoritatea oamenilor din Africa, America de Sud și America Centrală nu se tem de această boală necruțătoare; totuși, în America de Nord, Australia, Noua Zeelandă și țările bogate din Europa, cancerul este epidemic. În 2011 au fost aproape 1,3 milioane de decese în Europa din cauza cancerului, conform unui studiu publicat în *Annals of Oncology*. American Cancer Society a estimat că în anul 2011 vor fi înregistrate 1 596 670 cazuri noi de cancer.

Adevărul despre chimioterapie

Chimioterapie înseamnă folosirea medicamentelor citostatice în tratamentul cancerului, fiecare dintre ele având efecte secundare, printre care: distrugerea sistemului imunitar, leucopenie, hemoragie, supresie gonadală, depresie medulară, flebroscleroză (întărirea venelor), celulită gravă, vezicație (formare de pustule, bășici), necroză a țesuturilor (moarte), febră, frisoane, greață, vărsături prelungite, pierdere parțială sau totală a părului, letargie, dezorientare, ataxie (incapacitatea de coordonare a mișcărilor musculare), disartrie (deteriorarea vorbirii), anorexie, enterită, stomatită, eritem (înroșire morbidă a pielii), anemie, insuficiență hepatică, insuficiență renală, cancer și moarte.

Zeci de ani în cadrul comunității medicale au existat multe controverse cu privire la cel mai eficient tratament medical pentru cancer. Ultimele descoperiri arată că toate tratamentele medicale convenționale folosite pentru cancer nu sunt folositoare. Recent, dr. Hardin B. Jones, profesor de fiziologie și fizică medicală la Berkeley, California, în urma unui studiu efectuat pe o perioadă de 25 de ani în care a urmărit durata medie de viață a pacienților cu cancer, a ajuns la concluzia că pacienții care nu primesc tratament nu mor mai curând decât pacienții care primesc tratament convențional (chirurgical, radio- și chimioterapie), în multe cazuri ei trăind chiar mai mult. După aproape 40 de ani de cercetări în domeniul cancerului, dr. Jones a descoperit, de exemplu, că supraviețuirea în urma cancerului de sân este de patru ori mai mare atunci când nu se face tratament convențional. El a afirmat următoarele: „Persoanele care au refuzat tratamentul au trăit în medie 12 ani și jumătate. Cele care au acceptat alte feluri de tratament au trăit în medie doar 3 ani.“ Este de remarcat că lucrarea doctorului Jones nu a fost combătută, ci,

dimpotrivă, studiile sale au fost susținute și de alți cercetători, ceea ce se poate verifica printr-o simplă căutare în lucrările științifice apărute.

Chiar și publicația *Journal of the American Medical Association* a sesizat acest fenomen când, în studiile privind diagnosticul și tratamentul cancerului de sân efectuate de către dr. Maurice Fox, un biolog de la Massachusetts Institute of Technology a descoperit, printre alte lucruri, că pacientele care refuzaseră procedurile medicale au avut o mortalitate mai scăzută decât cele care se supuseseră acestora.

TRATAMENT NATURAL PENTRU SIDA ȘI CANCER

Alimentația trebuie schimbată

În 1979 a fost emis un raport special al ministrului sănătății din Statele Unite, care citează peste 2 000 de studii științifice din toată lumea și cuprinde punctul de vedere a peste 2 000 de medici, nutriționiști și biochimiști, și care concluzionează că alimentația obișnuită a americanilor este periculoasă. Din cele 2,1 milioane de americani care decedaseră în anul acela, raportul arăta că 1,5 milioane au murit din cauza unor boli asociate cu alimentația. Raportul accentua necesitatea ca oamenii să reducă consumul de grăsimi, în special de grăsimi saturate, cum sunt cele din ouă, unt și carne roșie. (1)

Cercetătorii de la Universitatea Victoria din British Columbia au studiat cu atenție evoluția a 200 de persoane care au trecut printr-o „remisiune spontană a cancerului". Ei au descoperit că 87% dintre acele persoane își schimbaseră alimentația, în principal trecând la o dietă vegetariană. **Notă**: dieta vegetariană duce și la remisiunea SIDA.

Recent, dr. Williard J. Visek, cercetător științific la Universitatea Cornell, a explicat legătura între consumul excesiv de carne și cancer. Problema, conform celor susținute de dr. Visek, o constituie amoniacul, un produs secundar cancerigen rezultat din digestia cărnii.

Deși numărul de cazuri de SIDA și cancer crește în proporție alarmantă, aceste boli pot fi prevenite prin întărirea sistemului imunitar. Corpul nostru a fost încărcat peste măsură cu toxine provenite din alimente necorespunzătoare: carne, produse lactate, zahăr alb, făină albă, orez alb, la care se adaugă băuturile alcoolice, tutun, cafeaua, băuturile carbogazoase etc. Alimentele integrale contribuie la formarea unui sânge de bună calitate, în timp ce alimentele nesănătoase contribuie la formarea unui sânge de calitate proastă. Cancerul nu se va dezvolta acolo unde există un sânge curat și sistemul imunitar funcționează cât se poate de bine.

Ani de zile cercetătorii de la National Cancer Institute au susținut că alimentația nu are nimic de-a face cu cancerul. Însă dovezile recente, copleșitoare de altfel, i-au determinat să-și modifice punctul de vedere. În prezent ei recomandă chiar consumul anumitor fructe și legume pentru prevenirea cancerului. „Fructele, cum sunt portocalele și bananele, cât și legumele cu frunze verzi și cele de culoare galbenă, cum sunt morcovii, broccoli etc., conțin vitamine și fibre care previn dezvoltarea cancerului și acestea trebuie să facă parte din alimentația noastră de fiecare zi“, afirmă cercetătorii de la National Cancer Institute.

Pentru a preveni și trata SIDA și cancerul trebuie să ne întărim sistemul imunitar. Putem realiza acest lucru respectând opt reguli simple pe care le voi expune pe scurt în continuare. Aer proaspăt și apă pură din belșug, multe alimente naturale integrale, odihnă suficientă, mișcare fizică moderată în fiecare zi, timp

petrecut afară la Soare în fiecare zi, temperanță în tot ce mâncăm și tot ce facem, și credință în Dumnezeu.

Cu toții avem celule canceroase în organism. Cancerul se tratează întărind sistemul imunitar, deoarece atunci globulele albe din sânge vor ataca și distruge cancerul din interior. Celulele canceroase sunt mai slabe decât celulele obișnuite și nu vor scăpa de sub control dacă sistemul imunitar este puternic.

Cum putem lupta împotriva cancerului și SIDA

Nu există un singur medicament, o singură plantă medicinală sau un singur tratament care să determine cancerul să intre în remisiune. SIDA și cancerul trebuie tratate întărindu-ne sistemul imunitar. În cele ce urmează sunt enumerate câteva căi naturale de întărire a sistemului imunitar.

Eliminați din alimentație zahărul și hrana de calitate proastă

Consumul de zahăr alb va paraliza și va împiedica globulele albe (leucocitele) să lupte împotriva unei infecții. Consumul a 25 de linguriță de zahăr va paraliza 92% dintre leucocite timp de aproximativ cinci ore. În medie un american consumă 42 de linguriță de zahăr pe zi. De exemplu: o înghețată cu banane conține 24 linguriță de zahăr, o doză de coca-cola de 300 ml conține aproximativ 8-10 linguriță de zahăr, iar o felie de pâine albă 2 linguriță. Urmăriți și schița cu conținutul de zahăr al unor alimente de la capitolul despre zahăr. Reamintim că zahărul sau caloriile goale și hrana de calitate proastă (*junk-food*) împiedică funcționarea sistemului imunitar.

Eliminați grăsimile din dietă

Alimentația bogată în grăsimi rafinate este de mult timp asociată cu un risc crescut de cancer. Cancerul de sân este mai frecvent la femeile a căror alimentație este bogată atât în grăsimi saturate (lapte integral), cât și în grăsimi animale în general (2). O alimentație săracă în grăsimi nu doar că ajută la prevenirea cancerului de sân, dar și sporește capacitatea de supraviețuire a femeilor care au deja acest tip de cancer (3).

Consumați numai alimente în stare crudă

Acesta este lucrul cel mai greu de făcut, însă este foarte important. Până când SIDA sau cancerul de care suferiți va începe să intre în remisiune va trebui să mâncați numai fructe, legume, nuci, semințe, cât și cereale încolțite – toate acestea nepreparate termic. Nimic preparat termic, nici fasole, nici pâine, nici cartofi etc. Pare foarte greu, însă dați-mi voie să vă spun că este mult mai ușor decât să urmați tratament chimioterapic, să vă cadă părul, să vomitați mereu, să fiți slăbiți etc. Și, cu siguranță, chimioterapia pentru cancer sau AZT-ul (un medicament antiretroviral) pentru SIDA nu vă vor întări sistemul imunitar. Dimpotrivă, îl vor dărâma. Alimentele crude sunt alimente vii și ele posedă cea mai înaltă valoare nutritivă. Sunt pline de vitamine, minerale, enzime, substanțe fitochimice etc. Hrana preparată termic este o hrană moartă. Puneți în pământ orice sămânță și aceasta va răsări; supuneți preparării termice sămânța, puneți-o în pământ și veți vedea că aceasta nu va răsări pentru că puterea ei de viață a fost distrusă. Așezați celule canceroase într-un mediu care conține alimente gătite și acestea se vor înmulți. Dacă le veți așeza însă într-un aliment crud, nepreparat termic, celulele canceroase

vor dispărea! Acest lucru uluitor este cunoscut de specialiști, însă publicul nu a fost niciodată informat (4).

Nu mâncați între mese

Un studiu efectuat în Suedia a indicat faptul că mâncatul între mese poate fi asociat cu riscul de cancer de colon. Înainte de acest studiu, și alte studii, complet ignorate, sugeraseră că de fiecare dată când se mănâncă între mese crește riscul de cancer de colon. Riscul acesta nu a fost constatat atunci când se consumau mese regulate (*Cancer Causes and Control*, 3: 77-81,1992).

Beți 1-3 pahare de suc de morcovi pe zi

Morcovii sunt o sursă foarte bună de vitamina A, iar sucul de morcovi ar trebui consumat cu 15-30 de minute înainte de masa la care se consumă legume. Un studiu recent efectuat de dr. Raymond J. Shamberger, profesor în cadrul Department of Biochemistry la Clinica din Cleveland, Ohio, a arătat că vitamina A este unul dintre cele mai importante ajutoare în lupta de apărare a organismului nostru și pentru prevenirea SIDA și a cancerului.

Când este supusă carcinogenilor, această vitamină are capacitatea extraordinară de a inhiba formarea sau de a întârzia creșterea tumorilor atât maligne, cât și benigne (5).

Beți multă apă pură

Cât de multă? Depinde de greutatea dumneavoastră corporală. Înmulțiți greutatea în kg cu 30 și veți obține cantitatea de apă – în mililitri – pe care trebuie să o consumați în 24 de ore. Desigur că dacă lucrați afară în soare și transpirați mult veți avea nevoie de mai multă apă. De exemplu, aveți 80 kg. Înmulțiți această cifră cu 30 și obțineți 2 400 ml, adică 2,4 litri apă (aproape

10 pahare). Este important și tipul de apă pe care îl folosiți – trebuie să beți apă pură, adică acel tip de apă care nu conține minerale, deoarece mineralele din apa obișnuită sunt anorganice și sunt dăunătoare sănătății; în timp ce mineralele din alimente sunt organice, iar organismul nostru are nevoie de acest tip de minerale. Cele două tipuri de apă care nu conține minerale anorganice sunt apa distilată și apa obținută prin osmoză inversă.

Stați la Soare în fiecare zi

Expuneți la Soare o parte cât de mare a corpului dumneavoastră. Dacă aveți pielea sensibilă, începeți cu zece minute și creșteți treptat până ajungeți la un minimum de o oră zilnic. În timp ce stați la Soare nu folosiți creme, loțiuni pentru bronzare (pot produce cancer) sau uleiuri. Nu purtați ochelari în timp ce stați la soare deoarece este important ca lumina ultravioletă să pătrundă în ochi, iar ochelarii, de orice fel ar fi, împiedică acest lucru. Interferonul este eficient împotriva a diverse tipuri de cancer, cum ar fi carcinoamele, sarcoamele și leucemia. Acest lucru a determinat American Cancer Society să cumpere interferon din Finlanda pentru uz experimental. Dr. Hans Strander din Finlanda a descoperit că dacă administrează interferon pacienților cu cancer osos în stadiu terminal, se dublează numărul supraviețuitorilor pe termen lung. Leucocitele umane fabrică acest minunat interferon care este un ajutor atât de bun în cancer. Lumina solară stimulează foarte mult creșterea producției de leucocite și, în acest fel, și producerea de interferon.

Desculți pe pământ în fiecare zi

Orice lucru de pe pământul acesta are o frecvență electrică: solul, semințele, plantele, animalele și corpul omenesc. Celulele canceroase au o frecvență electrică diferită de cea a celulelor

sănătoase. Corpul nostru poate pierde ușor această frecvență electrică pe care ar trebui să o aibă. Cum se poate reveni la normal? Foarte simplu, stând sau mergând cu picioarele goale pe pământ. A purta încălțăminte nu este un lucru natural, deși noi trebuie să ne protejăm picioarele, încălțămintea ne izolează corpul de pământ; așa că ar fi bine să petrecem cel puțin 10 minute pe zi umblând desculți pe pământ.

Aer proaspăt din belșug

Inspirarea profundă de aer proaspăt, încărcat negativ (cel bun), ajută la curățarea plămânilor și îmbunătățește circulația sângelui. Aerul curat din apropierea mării sau a oceanului, de lângă un râu sau o cascadă, sau după o furtună nu doar că este încărcat negativ, dar este și foarte bogat în oxigen, foarte benefic în caz de cancer sau SIDA. Asigurați-vă că aveți aer proaspăt din belșug în dormitor când mergeți la culcare, păstrați o fereastră deschisă; chiar și în timpul iernii fereastra trebuie să fie puțin deschisă. Un lucru de reținut este că în prezența oxigenului celulele canceroase nu pot trăi (6).

Mișcare fizică afară din casă

Mersul pe jos în pas vioi, nu jogging, între 2 și 7 km pe zi, constituie un exercițiu fizic excelent. Dacă nu vă simțiți în putere, începeți încet și creșteți treptat distanța parcursă. Mișcarea fizică în exterior este de zece ori mai benefică decât cea din interior. Când faceți mișcare fizică în casă nu beneficiați de razele Soarelui sau de aerul curat de afară. A exersa într-o sală de gimnastică este ca și cum exersați în niște teniși murdari.

7-8 ore de somn pe noapte

Cu cât vă culcați mai devreme, cu atât este mai bine. Fiecare oră de somn înainte de miezul nopții valorează două ore, fiecare două ore de somn de după miezul nopții valorează cât o oră de somn.

Folosiți plante medicinale, nu luați suplimente de niciun fel

Sunt multe plante medicinale pentru cancer, însă cea pe care o recomand cel mai mult este trifoiul roșu (*Trifolium pratense*). **Notă:** trifoiul roșu este acum studiat și pentru tratamentul anti-SIDA. Se folosește doar floarea, nu tulpina sau rădăcina. Trifoiul roșu conține următoarele substanțe chimice: biotină (vitamina H), colină, cupru, cumarine, glicozide, inozitol, magneziu, mangan și seleniu. Conține, de asemenea, vitaminele: A, B1, B3, B5, B6, B9, B12, B17, C, P și mineralul zinc. Pentru o singură plantă, aceasta este o mare varietate de minerale și vitamine. Și este posibil ca în viitor să descoperim că el conține și alte ingrediente importante. Trifoiul roșu este folosit în America de peste 100 de ani pentru tratarea și prevenirea cancerului, indiferent de localizare. Personal l-am folosit mulți ani la clinica mea și am văzut mulți pacienți vindecându-se de cancer.

Folosiți deci doar florile roșii ale plantei, nu tulpinile sau rădăcina și nici capsulele de trifoi roșu. Preparați ceai din trifoi: fierbeți apa, opriți focul, adăugați planta și lăsați în repaus 20 de minute sau chiar mai mult. Folosiți 1-2 lingurițe de plantă la o cană de ceai. Cel mai potrivit moment pentru a bea ceaiul este seara, înainte de culcare, pe stomacul gol. Dacă vreți să beți de

două ori pe zi, atunci mai beți și dimineața când vă treziți, pe stomacul gol.

Trifoiul roșu este studiat astăzi și pentru acțiunea sa împotriva diabetului zaharat și SIDA (7).

Învățați să faceți față stresului

Aproape toți pacienții pe care i-am cunoscut personal, care sufereau de SIDA sau cancer, fuseseră confruntați cu stres puternic înainte de a se îmbolnăvi. Trebuie să învățăm să prezentăm lui Dumnezeu problemele pe care noi nu le putem rezolva (El este cel mai mare Vindecător din toate timpurile). Dacă ținem în noi sentimente de mânie, ură, egoism etc. nu ne vom vindeca. Starea minții ne afectează mult trupul. Eu cred că 90% dintre toate bolile își au originea în minte.

Nota autorului cu privire la SIDA

Sunt multe cupluri căsătorite în care unul dintre parteneri are SIDA; deși întrețin relații sexuale, partenerul celălalt nu se îmbolnăvește. De ce? Răspunsul este simplu: pentru că partenerul sănătos are un sistem imunitar mai puternic, respectând mai multe dintre lucrurile pe care tocmai le-am menționat mai sus.

Ce nu poate face cancerul

Nu poate afecta dragostea,
Nu poate nărui speranța,
Nu poate roade credința,
Nu poate lua pacea,
Nu poate distruge încrederea,
Nu poate ucide prietenia,
Nu poate îndepărta amintirile,

Nu poate afecta curajul,
Nu poate atinge sufletul,
Nu ne poate lua viața veșnică.

Concluzii

Dacă o persoană suferă de cancer sau SIDA și va urma aceste lucruri simple pe care le-am subliniat în acest capitol, va vedea îmbunătățiri în mai puțin de două săptămâni. Cu cât urmați mai îndeaproape acest program, cu atât mai repede veți vedea îmbunătățirile. GÂNDIȚI-VĂ BINE, vă puteți vindeca singuri, nu aveți nevoie de operații sau medicamente costisitoare, periculoase. Tot ce trebuie să faceți este să urmați ceea ce am explicat aici.

Rossanei i-a fost dat mai puțin de o săptămână de trăit

Vreau să vă spun povestea de viață a Rossanei, o femeie în vârstă de 48 de ani diagnosticată cu cancer. Când au operat-o, doctorii au văzut că boala sa, cancer ovarian, s-a răspândit la intestinul gros și cel subțire, și era atât de extinsă că pur și simplu au cusut-o la loc și i-au mai dat doar o săptămână de trăit.

Una dintre prietenele Rossanei mă auzise la radio vorbind despre cancer, așa că a încurajat-o să mă contacteze. M-am dus la ea împreună cu un prieten și am început cu ea programul meu special chiar acasă, deoarece mai era o săptămână până începea la clinica mea programul de 26 de zile. Era foarte bolnavă, avea dureri mari și era foarte slăbită. A reușit să treacă cu bine acea săptămână și apoi a participat la programul meu de 26 de zile de la clinică. La sfârșitul celor 26 de zile era în viață, mai avea doar puține dureri, avea multă energie și chiar mergea pe jos aproape 2 km în fiecare zi. Doctorul ei a venit s-o vadă de două ori în

timp ce era la clinică, și nu putea crede că se refăcea fără să folosească niciun fel de medicamente.

Bibliografie

1. Surgeon General (1979): *Report on Health Promotion and Disease Prevention*, Washington, D.C.: U.S. Gov. Printing office.
2. *Tufts University Diet and Nutrition Newsletter*, VoI. 7, No 4, iunie 1989. 3. *Tufts University Diet and Nutrition Newsletter*, VoI. 7, nr. 11, ian. 1970. 4. Banik Allen: *The Choice Is Clear*, pag. 24,1989.
3. Shamberger Raymond A.: *Study on role Vitamin A plays in building the Body's Defense system*. Dept. of Biochemistry, The Cleveland Clinic, Ohio.
4. Airola Paavo: How to Get Well, *Health Plus Publications*, pag. 59.
5. Foster S. și Duke J.A.: *„Medicinal Plants" Houghton-O'Mufflin Company*, Boston, pag. 158, 1990.

BOALA ALZHEIMER ȘI ALUMINIUL

Pentru a funcționa în bune condiții, organismul nostru are nevoie de cantități mici din câteva metale în formă organică cum sunt fierul, zincul și magneziul, care se găsesc în alimente, dar nu are nevoie de aluminiu; organismul nu poate face față cantităților considerabile de aluminiu pe care le primește prin hrană, apă și medicamente.

O mare parte din aluminiul pe care îl ingerăm este excretat, în principal în urină. Totuși se estimează că între 12% și 25% din aluminiul ingerat este absorbit în organism. În general se ingeră zilnic 22 mg de aluminiu, deși această cantitate poate fi de 100 de ori mai mare în anumite cazuri.

În trecut, oamenii de știință considerau că aluminiul este absorbit doar în proporție mică și că nu este toxic. Însă în prezent se știe că aluminiul se acumulează în diferite țesuturi din organism, în special în creier, plămâni, ficat, ganglioni limfatici, oase și glandele paratiroide. Aluminiul se acumulează în organism pe parcursul anilor, persoanele în vârstă având cele mai mari cantități, ducând la apariția unor probleme grave de sănătate.

Acumularea aluminiului în creier a fost legată de trei feluri de deteriorare – demență senilă de tipul Alzheimer, demență parkinsoniană și demență de dializă, care apare la pacienții cu insuficiență renală gravă supuși dializei.

Primul raport privind intoxicarea cu aluminiu datează din anul 1921. A atras atenția asocierea aluminiului cu tremurăturile, pierderile de memorie, mișcările spasmodice și lipsa de coordonare; însă pe atunci se vorbea puțin despre aceste lucruri și se acționa în mică măsură. Cu câțiva ani în urmă, aluminiul a ajuns din nou în centrul atenției la centrele de dializă unde erau tratați pacienții cu insuficiență renală. De câteva ori pe săptămână pacienții trebuiau conectați la aparate care substituiau rinichii și le filtrau reziduurile organismului din circuitul sangvin. Însă unii dintre pacienți au început să aibă accese de nebunie. La început simptomele au apărut doar în timpul dializei – dificultăți de vorbire, stare de confuzie și spasme musculare. Simptomele dispăreau, dar numai pentru a reveni odată cu noul tratament. Starea lor se deteriora rapid, pacienții ajungeau neajutorați, demenți, țintuiți la pat și, în final, mureau. Doctorii au numit această nouă boală demență de dializă. Ei nu știau ce o produce și nici de ce unele unități de dializă aveau mulți pacienți cu această boală misterioasă, în timp ce altele nu aveau deloc.

Răspândirea largă, dar neregulată, a cazurilor de demență de dializă a sugerat că ar fi vorba despre o otravă din mediu sau un oligoelement – așa a gândit omul care a găsit în cele din urmă răspunsul, dr. Alien C. Alfrey, profesor de medicină la Universitatea din Colorado. Autopsiile victimelor cu demență de dializă au furnizat un punct de reper strategic: concentrații mari de aluminiu în celulele creierului.

Nu a trecut mult timp până s-a descoperit sursa contaminării cu aluminiu. Cantități mari de apă de la robinet ajungeau în soluția de dializă folosită pentru a elimina reziduurile din sângele pacienților. (Multe municipalități folosesc aluminiul pentru a îndepărta impuritățile din sursele lor de apă.) Deși tratamentul cu dializă îndepărta reziduurile din organismul pacienților, aluminiul eluda sistemul de filtrare atașându-se de proteinele din

sânge. De îndată ce s-a recunoscut că vinovatul era aluminiul, centrele de dializă au început să folosească apă fără aluminiu pentru pacienții lor și nu au mai existat victime ale demenței de dializă.

Sursele aluminiului pe care îl ingerăm

Sărurile de aluminiu se folosesc pe scară largă ca aditivi alimentari, în medicamente care nu necesită rețetă medicală și ca agent de curățare în sursele de apă comunitară.

Fosfații de aluminiu sunt aditivii alimentari cel mai adesea folosiți în SUA, fiind adăugați adesea în prăjituri, aluaturi congelate, făina care nu necesită agenți pentru creștere, brânză procesată și diverse preparate pe bază de brânză. Aceștia acționează ca agenți de emulsionare, conferind brânzei o textură moale, care se topește repede. Reglementările prezente din Statele Unite permit un procent de 3% fosfați de aluminiu în produsele pe bază de brânză procesată, ceea ce înseamnă că o felie de brânză procesată poate conține până la 50 mg de aluminiu.

Sulfații de aluminiu (alauni) constituie ingrediente obișnuite din produsele folosite în gospodărie ca praf de copt. O linguriță de praf de copt ce conține asemenea aluminiu poate avea aproximativ 70 mg de aluminiu, prin urmare o prăjitură preparată cu 2 pachete de praf de copt poate conține 10 mg de aluminiu la fiecare porție de prăjitură. Sulfatul de aluminiu este folosit și ca modificator al amidonului alimentar. Unele companii utilizează sulfatul de aluminiu ca agent de întărire la murăturile din legume și fructe. Un castravete de mărime medie murat în soluție de mărar și aluminiu poate conține între 5 și 10 mg aluminiu.

Silicații de aluminiu sunt folosiți ca agenți antisolidificare în produsele uscate, sub formă de pudră. Unele gume de mestecat conțin aluminiu până la 3-4 mg per bucată.

Și băuturile carbogazoase conțin aluminiu. Medicii de la John Hunter Hospital au analizat 106 de cutii și doze de aluminiu de la 52 de băuturi diferite. În mare au descoperit că cele mai acide băuturi ambalate în cutii de aluminiu aveau cel mai mare conținut de aluminiu. Cercetătorii au constatat că băuturile carbogazoase, care nu sunt pe bază de cola, ambalate în cutii de aluminiu, conțin cel mai mare procent de aluminiu, în medie 33,4 mc M/L. Băuturile de tip cola conțin 24,4 mc M/L la cele ambalate în cutii, și 8,9 mc M/L la cele din sticlă. Ca să înțelegeți aceste cifre, trebuie să știți că Organizația Mondială a Sănătății și Comunitatea Europeană recomandă ca apa de băut să nu conțină mai mult de 7,4 mc M/L aluminiu. (*Medical Journal*, august 92:156 (9): 604-5).

Multe medicamente care se eliberează fără rețetă conțin, de asemenea, niveluri substanțiale de aluminiu, printre acestea numărându-se antiacidele (pentru ulcere gastrice etc.), medicamentele împotriva durerii (aspirina tamponată pentru durerea și umflăturile de natură artritică), medicamentele pentru diaree (cum este Kaopectate) și medicamentele antihemoroidale. Rujurile de buze și antiperspirantele conțin, de asemenea, un procent mare de aluminiu. Un antiacid care conține gel de hidroxid de aluminiu poate avea până la 200 mg de aluminiu per doză. Șase grame de aspirină tamponată pot furniza peste 400 mg de aluminiu.

Așa cum se poate vedea cu ușurință, aluminiul se află în multe dintre articolele pe care oamenii le folosesc de obicei. Se află chiar și în sarea obișnuită; totuși, sarea de mare, sarea grunjoasă și sarea de salină nu conțin aluminiu.

Aluminiul interferează cu folosirea de către organism a fierului și cu formarea hemului (pigmentul din hemoglobina eritrocitelor). Astfel, un exces de aluminiu poate duce la anemie.

Mai multe rapoarte sugerează că un aport ridicat de aluminiu poate interfera cu fabricarea de către organism a calciului, fluorului și fosforului.

Așa cum s-a menționat mai sus, acumularea aluminiului în creier este legată acum de boala Alzheimer. Pacienții cu boală Alzheimer au în creier concentrații de aluminiu cam de patru ori mai mari decât normal. În Statele Unite, aproape 3 milioane de oameni au boala Alzheimer, boală care ucide peste 100 000 persoane pe an. Studii efectuate în Europa au descoperit că în comunitățile cu concentrații mai mari de aluminiu în apa de băut sunt substanțial mai multe cazuri de boală Alzheimer.

Date despre vasele de gătit din aluminiu

Cumperi un set frumos de vase de gătit din aluminiu, care lucesc așa de frumos la magazin și peste șase luni iată că și-au pierdut luciul și sunt pline de pete – ce s-a întâmplat cu ele? Aluminiul a ieșit din pereții vaselor și a intrat în mâncarea pe care ați pregătit-o în acele vase.

Fierbeți puțină apă într-un ibric de aluminiu, apoi turnați apa într-un pahar și ținându-l la lumină veți observa particule de aluminiu plutind în apă.

Cartofii curățați de coajă, dacă sunt lăsați peste noapte într-un vas din aluminiu, se îngălbenesc, iar dacă sunt gătiți se zbârcesc și au dungi închise la culoare în partea interioară. De ce? Cartofii au absorbit o parte din aluminiu.

O hrană acidă încălzită și păstrată într-un vas din aluminiu poate adăuga până la 4 mg de aluminiu la o porție din respectiva mâncare. Una dintre cele mai puternice incriminări împotriva oalelor și cratițelor de aluminiu a constituit-o mărturia doctorului H.A. McGuigan în fața Federal Trade Commission, cazul nr. 540.

Un rezumat la descoperirilor lui McGuigan, puse în circulație de National Committee Against Fluorisation evidențiază următoarele:

1. fierberea apei în vase de aluminiu produce hidroxid care este toxic;
2. fierberea unui ou într-un vas de aluminiu produce fosfat;
3. fierberea cărnii într-un vas de aluminiu produce clorură;
4. prăjirea slăninei în vase de aluminiu produce un acid narcotic puternic care în doze mari poate produce coma;
5. toate legumele gătite în vase de aluminiu produc hidroxidul toxic, care neutralizează sucurile digestive, jefuindu-le de valoarea lor de a digera hrana, și producând astfel probleme gastrointestinale;
6. aluminiul poate produce acidoză care distruge eritrocitele ducând la o stare asemănătoare anemiei.

Lucrul cel mai înțelept de făcut este să aruncăm toate vasele de aluminiu și să le înlocuim cu vase din oțel inoxidabil, sticlă, teflon etc.

Aluminiul este o otravă pentru organismul uman; și cu cât este mai mare concentrația de aluminiu din organism, cu atât sunt mai mari problemele de sănătate cu care ne vom confrunta. Pentru o sănătate optimă trebuie să nu mai mâncăm și să nu mai bem nimic ce conține aluminiu, și să începem să bem zilnic cel puțin 8 pahare de apă distilată sau obținută prin osmoză inversă. Atât apa distilată, cât și apa obținută prin osmoză inversă sunt atât de pure și lipsite de orice fel de minerale, substanțe chimice etc., încât această apă va începe să elimine din corpul nostru depunerile de aluminiu și vom putea experimenta din nou o stare mai bună de sănătate.

PLOMBELE DE AMALGAM SUNT DĂUNĂTOARE

Extras din *London Mall*, 13 noiembrie 1983:

„O femeie își recapătă vederea în timp ce se afla la dentist...". Gun Thoresson și-a recăpătat vederea la 43 de ani, după ce fusese oarbă de la vârsta de 20 de ani. Dentistul i-a scos trei dinți cu plombe mari.

Pe când era student la stomatologie la vârsta de 21 de ani, în 1981, David Harden s-a îmbolnăvit de artrită reumatoidă. Tratamentul medical prescris a devenit cu timpul ineficient. Tatăl lui, de asemenea dentist, i-a îndepărtat două plombe cu amalgam de la o măsea și aceasta a însemnat sfârșitul artritei reumatoide a lui David.

De la vârsta de cinci ani, când i se puseseră primele plombe cu amalgam pe bază de mercur, doctorul Roy Kupslnel suferea de dureri teribile de cap. La 55 de ani se bucură, acum deja de un an de zile, că nu mai are probleme cu durerile de cap. Ce a făcut: și-a scos cele 29 de plombe și le-a înlocuit cu alte materiale: compozit, ceramică etc.

Faye Dores se confrunta cu o artrită devastatoare, colită, oboseală cronică și pierderi de memorie. La vârsta de 35 de ani i s-a spus că își va petrece restul vieții într-un scaun cu rotile. Faye s-a dus la dentist și l-a rugat să îi facă un control în privința

mercurului. Nivelul acestuia era atât de crescut încât dacă ar fi fost o clădire, Environmental Protection Agency ar fi condamnat-o pe ea la închisoare, iar clădirea ar fi demolat-o. Și-a scos plombele cu mercur. În trei săptămâni și-a aruncat bastonul, tremurăturile au încetat și umflăturile de pe articulații au dispărut. Ea spune că este 95% vindecată.

Lui Nancy Yost din San Jose, California, doctorii i-au spus că are scleroză multiplă. Diagnosticul a fost confirmat de analizele medicale și boala a fost declarată „incurabilă". Ea lucrase în industria dentară și era la curent cu toxicitatea provocată de mercur. Doctorii îi spuseseră să „revină cu picioarele pe pământ" și să nu mai aștepte prea mult de la viață. Cu alte cuvinte, să renunțe la luptă.

Ca un ultim resort, și-a scos cele cinci plombe cu mercur pe care le avea. Când a plecat de la cabinetul stomatologic, folosea un baston și se sprijinea cu greutate pe brațul unei prietene. A doua zi a putut să meargă fără a avea nevoie de baston.

Cum e posibil să existe asemenea situații dezastruoase? Nu suntem noi protejați de Food and Drug Administration (Administrația pentru Alimente și Medicamente în SUA)? Din nefericire, cel puțin în ce privește stomatologia, răspunsul este nu. Departamentul de stomatologie din cadrul ADA este înțesat de oameni de la American Dental Association care vor să spună celor de la ADA ce să facă în vederea reglementării în stomatologie. În realitate nu există contribuții științifice, cum ar fi de pildă cele din toxicologie, care să fie reprezentate în comitetul dentar al ADA. Așa că sănătatea dumneavoastră se află în mâinile unui grup de stomatologi politicieni care nu știu nimic cu privire la toxicitatea mercurului. Poate așa se explică de ce cei de la ADA au refuzat să fie intervievați în cadrul emisiunii *60 Minutes* cu privire la problema amalgamurilor dentare.

Amalgamul dentar pe bază de argint-mercur se folosește de peste 150 de ani. În America anilor 1840, American Society of Dental Surgeons a cerut membrilor săi să semneze un acord în baza căruia se angajau că nu vor folosi amalgamul pentru repararea cariilor. Membrii au încălcat acordul, organizația s-a dizolvat și a luat ființă American Dental Association. Cu mai mult de 150 de ani în urmă câțiva oameni înțelepți și-au dat seama de pericolul toxicității amalgamurilor care conțin aproximativ 50% mercur.

De atunci, American Dental Association a împiedicat dezbaterea chestiunii toxicității amalgamurilor cu mercur. De fapt, până cu câțiva ani în urmă, ADA susținea că nu se eliberează deloc vapori de mercur de la aceste plombe. Însă când publicul a aflat că amalgamurile cu mercur/argint le pot pune în pericol sănătatea, ADA a atacat frontal problema. A negat public că ar exista vreun pericol și a început persecutarea și aducerea în fața instanței a dentiștilor care se îndepărtau de la linia trasată. Dentiștii sunt învățați în școală că mercurul rămâne în plombă și nu iese din aceasta.

Dacă mercurul ar rămâne nemodificat în amalgamul compus așa cum sunt învățați dentiștii la școală atunci plombele vechi de 5 sau 10 ani ar conține tot 50% mercur. Însă ele nu mai conțin acest procent. Analize din prezent arată că ele mai conțin doar între 25-35% mercur. Plombele vechi de 20 de ani au mai puțin de 5% mercur. Încă din 1979 cercetătorii au constatat că mercurul se scurge din plombele dentare. De fapt, plombele pot constitui unica sursă, foarte mare, de expunere la mercur anorganic. Următoarea etapă s-a concretizat atunci când oamenii de știință au arătat că mercurul scurs se acumulează în țesuturi; autopsii făcute la Institutul Karolinksa din Suedia au scos în evidență în anul 1987 că unii oameni cu plombe cu mercur aveau de trei ori

mai mult mercur în creier și de nouă ori mai mult în rinichi față de cei care nu aveau plombe.

Întrebați-vă dentistul dacă țara cu numele de Suedia a interzis plombele cu amalgam de mercur!!! Vă va spune că da. Întrebați-vă dentistul dacă American Council on Dental Materials and Devices recomandă ca dentiștii:

1) să evite orice contact cu mercurul,

2) să-l maneveze doar în containere sigilate, și

3) să efectueze analize anuale privind procentul de mercur pentru ei și echipa cu care lucrează.

Răspunsul lor va fi da.

Dr. Heber Simmons, consultant pentru American Dental Association, a fost întrebat de Morley Safer, „Admiteți că există o scurgere continuă de vapori de mercur (de la plombele cu amalgam)?"

„Oh, noi nu ne angajăm deloc în asemenea dispute." (Amintiți-vă că până nu demult poziția ADA era aceea de a nega în totalitate orice scurgere de vapori de mercur). „Cantitatea care se eliberează când mestecați este așa de mică încât nu va cauza vreo problemă."

Când i s-a cerut să explice vindecările extraordinare pe care le-am descris mai sus, Simmons a declarat că aceste cazuri sunt anecdotice și nesemnificative din punct de vedere clinic.

Din ce se confecționează amalgamul dentar?

Deși ne referim la plombele noastre ca fiind de „argint", amalgamul este făcut de fapt din 52% mercur, restul fiind din cupru, staniu, argint și zinc. Există o mulțime de documente științifice care dovedesc că toate aceste cinci elemente afectează organele principale ale corpului nostru, adică rinichii, ficatul, inima, sistemul nervos central și sistemul imunitar. Cele cinci

metale conținute în amalgam se pot combina producând 16 produse corozive diferite, toate plutind prin organismul nostru cu efecte necunoscute.

Recomandare

Deoarece amalgamul dentar conține aproximativ 50% mercur (o substanță foarte toxică pentru oameni) și deoarece discuțiile au eșuat în a furniza dovezi prin care să demonstreze siguranța amalgamurilor dentare, International Academy of Oral Medicine and Toxicology recomandă următoarele:

„Guvernele Statelor Unite și Canadei să dispună interzicerea de îndată a utilizării în continuare a plombelor dentare cu argint-mercur până când vor putea fi furnizate dovezi științifice temeinice conform cărora mercurul eliberat din plombele dentare nu este periculos pentru oameni."

Nu este nicio îndoială că mercurul este extraordinar de toxic pentru oameni. În conformitate cu Toxicity Center de la Universitatea din Tennessee, care face o clasificare a otrăvurilor în funcție de toxicitatea letală a acestora pentru oameni, mercurul este clasat la nivelul de 1 600, în comparație cu plutoniul, cel mai otrăvitor, la nivelul de 1 900. Această clasificare poziționează mercurul printre cele mai toxice substanțe cunoscute de om.

Mercurul este mai toxic decât plumbul, cadmiul ori arsenicul. Și, totuși, niciunui dentist nu îi trece prin cap să îți înfășoare dinții sau măselele în plumb sau arsenic. Inhalarea de vapori de mercur este de cel puțin o sută de ori mai toxică decât mercurul înghițit. Vaporii de mercur reprezintă ceea ce se elimină din dinți în timpul mestecatului alimentelor. Acest lucru se întâmplă de multe ori pe zi, când mâncați sau când atingeți dinții unii de alții. Este ca efectul unei baterii ce rezultă din atingerea a două

aliaje de metal, care poate cauza o eliberare continuă de mercur în gura dumneavoastră.

Nu dați ocazia dentistului să vă liniștească făcându-vă un test pentru mercur. Testul nu este sigur și nu vă va spune nimic cu privire la cantitatea de mercur care s-a strâns în organismul dumneavoastră de-a lungul anilor.

Amalgamul dentar ucide patru persoane

Era la sfârșitul lui august, anul 1989. S-a întâmplat în Michigan. Patru persoane, doi bărbați și două femei, care locuiseră într-o casă particulară zăceau morți.

Cu doar trei săptămâni în urmă ei fuseseră internați în spital, plângându-se de dureri în piept, diaree, greață și dispnee. Respirația lor devenea tot mai problematică și dificilă. La patru zile de la internare, s-a aflat că unul dintre bărbații care locuiau în casa aceea se ocupase cu colectarea de plombe dentare cu amalgam din mercur. El încălzise plombele la subsol ca să extragă cantitățile mici de argint din ele pentru a le vinde. Au fost de îndată puse în acțiune proceduri medicale agresive, inclusiv respirație asistată, pentru a îndepărta mercurul din corpul lor, însă fără niciun rezultat. Toți cei patru oameni au murit prin intoxicație cu mercur.

Casa în care amalgamul fusese încălzit a fost minuțios curățată cu speranța de a se îndepărta mercurul. Dar această operațiune de curățare a fost în zadar, căci casa contaminată a fost declarată necorespunzătoare pentru locuit și a trebuit să fie demolată. În conformitate cu prescripțiile de mediu, molozul încărcat cu mercur a fost îndepărtat, fiind declarat ca produs rezidual periculos.

Aceste victime nefericite au murit pentru că au inspirat vapori de mercur de la același fel de plombe care se găsesc în dinții

a 200 de milioane de americani. Se estimează că în fiecare an în Statele Unite, 100 de milioane de noi plombe cu amalgam sunt puse în dinții oamenilor.

Nu am cunoștință de vreun alt material, cu excepția amalgamului pe bază de mercur, care să fie implantat zi de zi în corpul nostru de către sistemul medical sau stomatologic care să poată contamina clădiri întregi și să omoare oameni prin simpla lui încălzire.

Chiar și Organizația Mondială a Sănătății admite că expunerea zilnică cea mai mare a oamenilor la mercur provine de la plombele dentare cu amalgam.

Distribuția mercurului

Din amalgam, vaporii de mercur pot ajunge prin inspirație în plămâni și apoi sunt preluați în curentul sangvin. Ionii de mercur sunt înghițiți și din tractul gastrointestinal pot fi absorbiți în sistemul circulator. Prin sânge pot ajunge la toate celulele, țesuturile și organele noastre. Țintele principale ale mercurului sunt organe precum rinichii, miocardul, plămânii, ficatul, creierul și eritrocitele, dar poate ajunge și la tiroidă, hipofiză, glande suprarenale, splină, testicule, ovare, măduvă hematopoietică, mușchi scheletici și intestine.

Există dovezi foarte puternice că mercurul din plombele dentare poate cauza un spectru foarte larg de simptome și boli: de la depresie până la artrită; este extrem de variabil acest spectru. Intoxicarea cu mercur a fost implicată în boala Alzheimer, în colite, boli renale, malformații congenitale, afecțiuni ale creierului și simptome de scleroză multiplă.

Așa cum a afirmat doctorul Alfred Zamm în cadrul emisiunii *60 Minutes*: „Doctorii pun foarte rar diagnosticul de intoxicație cu mercur deoarece este foarte dificil, are multe fațete. Un

pacient poate avea dureri de cap, altul oboseală, unul una, altul alta. Este un diagnostic foarte greu de stabilit, mai ales când este vorba de micro-mercurialism în cantități foarte mici.“ Dr. Zamm este alergolog și dermatolog și a raportat sute de cazuri de pacienți care s-au vindecat de o mare varietate de boli după ce și-au îndepărtat plombele din amalgam.

Dentiștii au de două ori mai multe tumori la creier...

Un studiu al Universității Temple, Philadelphia, a arătat că dentiștii... care lucrează cu plombe pe bază de mercur pe tot parcursul zilei... prezintă dovezi copleșitoare ale intoxicării cu mercur sub formă de concentrații foarte mari în glanda hipofiză. Studiul a arătat, de asemenea, că ei prezintă de două ori mai multe tumori la creier față de populația obișnuită.

- Jack Levinson, președinte al British Dental Society for Clinical Nutrition, a adunat mai multe studii care arată că dentiștii și personalul din stomatologie de sex feminin sunt de 3,5 ori mai predispuși să sufere de sterilitate, să nască copii morți sau să piardă sarcini.
- **Mercurul asociat cu scleroza multiplă.** Publicațiile *Journal of Epidemiology and Community Health* (Vol. 32, nr. 155, 1978) și *Swedish Journal of Biological Medicine* (ianuarie 1989) au arătat o asociere între nivelurile înalte de mercur și scleroza multiplă. Într-un studiu ulterior s-a arătat că nivelul mercurului la pacienții cu scleroză multiplă a fost în medie de 7,5 ori mai mare decât în grupul de referință, adică aceia care nu sufereau de această boală.
- **Plombele cu mercur slăbesc sistemul imunitar.** Se pare că mercurul din plombele cu amalgam scade numărul de limfocite T, celule care se numără printre cele

mai importante componente ale sistemului nostru imunitar. Mai mult decât atât, studiile arată că după îndepărtarea plombelor cu mercur, nivelul limfocitelor T crește dramatic..., iar sistemul imunitar al pacientului revine la normal. Dr. Hal Muggins, de la Universitatea din Colorado, a făcut asemenea evaluări și a constatat că limfocitele T au crescut cu 100-300% după îndepărtarea plombelor din amalgam.

Îndepărtarea plombelor cu mercur duce la o îmbunătățire evidentă a stării de sănătate

Acest studiu susține că mercurul din amalgamurile dentare poate cauza probleme de sănătate și constituie unul dintre cele mai mari pericole pentru sănătate din lume. Cele mai multe dintre 133 simptome menționate în studiu au fost asociate cu intoxicarea cu mercur. Aproximativ 69% dintre aceste simptome s-au îmbunătățit sau au fost eliminate după îndepărtarea amalgamului.

Se cunoaște că mercurul afectează majoritatea reacțiilor în care sunt implicate enzimele și sistemul imunitar, așa că este ușor de explicat din punct de vedere fiziologic de ce se produc aceste probleme de sănătate. Studiile au arătat că vaporii de mercur trec din sânge în creier. Poate așa se explică numărul mare de probleme mintale și emoționale care par a se îmbunătăți după îndepărtarea amalgamului.

Un studiu anterior comparase starea de sănătate a unui grup de studenți care nu aveau plombe pe bază de argint-mercur cu alt grup care aveau asemenea plombe. Grupul care avea amalgamuri prezenta în istoria sa cu 45% mai multe simptome decât grupul de control. Aproape fiecare aspect al sănătății fusese

afectat, predominante fiind simptomele mintale și emoționale, care sunt în mod tipic asociate cu intoxicarea cu mercur.

Studiul prezent a arătat că sănătatea mintală și fizică a oamenilor se îmbunătățește după îndepărtarea amalgamurilor, 80% dintre subiecți simțindu-se mai bine după ce mercurul a fost îndepărtat din gură.

Îndepărtarea amalgamului cu mercur

Cu jumătate de oră înainte de orice tratament dentar care implică îndepărtarea amalgamului luați 5-10 tablete de cărbune vegetal. Plombele trebuie îndepărtate în secvența corespunzătoare: adică se scot mai întâi cele care sunt cel mai negativ încărcate și apoi, în ordine, până la cele cel mai puțin încărcate toxic.

Valorile se citesc cu un amalgametru. Între obraz și dinte este așezată o vergea metalică din cupru, iar testerul atinge proba la fiecare dintre plombe sau restaurări. Amalgametrul va înregistra o citire, care este fie pozitivă, fie negativă, în microamperi. Aceste citiri sunt înregistrate pe o diagramă dentară de către dentist. După completare, citirile de pe fiecare sfert al cavității bucale sunt adunate, iar totalul este reflectat pe diagramă. Citirile pozitive și cele negative sunt înregistrate separat.

Cu ce se poate înlocui amalgamul?

3 000 dintre cei 180 000 de dentiști din SUA au trecut deja la folosirea, în loc de amalgam, a aurului, a unui amestec din plastic și cuarț, sau a porțelanului. Dr. Solomon Cohen, un denstist din Atlanta, nu a mai folosit deloc plombe cu amalgam cu mercur la niciunul dintre pacienții săi încă din anul 1982. (Dacă vreți să folosiți aur, asigurați-vă că este aur pur, deoarece s-a descoperit că împreună cu aur se folosesc și nichel și beriliu, ambele toxice).

Alte surse de mercur, în afară de plombele dentare

Cosmetice:

- vopsea de păr, rimel (în special cel rezistent la apă), creme de față.

Medicamente și articole de uz personal:

- hârtie igienică făcută din hârtie reciclată, calomel în pudră de corp, pudră de talc, laxative, loțiune cu calamină, mercurocrom, mertiolat, unguente pentru psoriazis, soluții pentru lentilele de contact, geluri vaginale (în special cele contraceptive).

Bibliografie

1. Sam Zift: *Silver Dental Fillings – The Toxic Time Bomb*, New York, Aurora Press, 1984
2. Hal A. Muggins: *It's AII In Your Head – Diseases Caused by Silver-Mercury Fillings*, Colorado Springs, Muggins Diagnostic, 1985.

ANEMIA – DEFICIENȚA DE FIER

Deficiența de fier sau anemia constituie o problemă gravă de sănătate. Ce este anemia? Care sunt simptomele și cauzele acesteia? Cum se poate trata deficiența de fier? Anemia este o afecțiune caracterizată prin scăderea numărului de globule roșii (eritrocite sau hematii) din sânge. Ea apare atunci când conținutul de hemoglobină este mai mic decât cel necesar pentru a acoperi nevoile de oxigen ale organismului. Deoarece fierul este vital în formarea hemoglobinei, el este esențial pentru viață. Hemoglobina este alcătuită din hem, pigmentul care conține fier, și o proteină simplă, globina.

Între 60% și 70% din fierul din organism se găsește în sângele circulant; și între 30% și 35% se găsește în ficat, splină și măduva hematopoietică. Fierul este absorbit din alimente la nivelul intestinului subțire, apoi trece în sânge spre măduva hematopoietică și aici este utilizat pentru formarea hemoglobinei care este încorporată în eritrocit. Un eritrocit, după ce circulă în sânge timp de aproximativ 120 zile, moare, iar fierul său este refolosit iar și iar. În fiecare secundă mor peste 3 milioane de globule roșii din organismul nostru.

Cantitatea de hemoglobină din sânge este în medie 12-16 mg/100 ml de sânge la femei și 14-18 mg/100 ml la bărbați; la copii valorile sunt ceva mai mici. Studiile arată că la vegetarieni, hemoglobina este de obicei mai mică. Eu cred că valoarea ideală

pentru femei ar trebui să se situeze între 10,5 și 12,5 mg/100 ml, iar la bărbați să nu fie mai mare de 14 mg/100 ml.

Câteva dintre simptomele principale ale anemiei sunt oboseala, paloarea pielii, durerile de cap, amețeala, zgomote în urechi, dispnee, puls rapid, sensibilitate cutanată și lipsa poftei de mâncare.

S-a dovedit că nivelul redus de fier slăbește sistemul imunitar (*Journal of Pediatrics*, 75:86: 899-902). Infestațiile fungice, atât ale cavității bucale, cât și ale vaginului sunt destul de frecvente la pacientele cu deficiență de fier (*Journal of Infectious Disease*, 75: 131 (1): 44-50). Un studiu cu durata de doi ani efectuat în Washington a arătat că pacienții care sufereau de cancer de prostată consumaseră cantități mai reduse de fier (*Nutr. Cancer*, 87; 9:123-128).

De asemenea, se știe că un nivel inadecvat de fier pe durata sarcinii poate avea efecte dezastruoase asupra copilului. Această problemă poate fi ușor evitată dacă femeia care dorește să aibă un copil se asigură că nu este anemică înainte de a rămâne însărcinată și, de asemenea, se asigură că include în dieta sa suficiente alimente bogate în fier.

Palpitațiile cardiace (accelerarea bătăilor inimii de la o clipă la alta) sunt adesea legate de deficiența de fier. Când țesuturile din organism nu primesc suficient oxigen, inima este forțată să pompeze mai greu și mai repede pentru a compensa.

Majoritatea americanilor au anemie din cauza formării reduse de globule în sânge, aceasta din cauza lipsei de fier din alimentație. Toate alimentele rafinate pe care le consumă duc la o deficiență nutrițională de fier. Unele forme de fier nu sunt bine absorbite. Formele anorganice de fier, cum este sulfatul de fier, sunt folosite în mod curent în industria alimentară pentru a fortifica diverse produse. Din nefericire, în ciuda acestei utilizări larg

răspândite, sulfatul de fier este practic inutil ca supliment de fier. De aceea, majoritatea alimentelor rafinate vândute în prezent în magazine sunt deficitare în fier deoarece au fost în mod artificial „îmbogățite cu fier“ (care nu este un fier natural). Există o mulțime de controverse cu privire la acest proces de îmbogățire. Nu are niciun sens să rafinezi un produs scoțând fierul natural din el și apoi să introduci fier sintetic și să spui că produsul este „îmbogățit cu fier“.

Când organismul nostru sesizează o lipsă de fier, el încearcă să absoarbă mai mult fier din tractul intestinal. Totuși, chiar în circumstanțe ideale, doar mici cantități pot fi absorbite în fiecare zi. Din acest motiv, este necesar să treacă ceva timp până când nivelul de fier revine la normal. Când depozitele de fier sunt adecvate, organismul va absorbi mai puțin; iar când este detectat un exces, din fierul depozitat se va elibera o cantitate în vederea excretării lui.

Cantitatea totală de fier din organism se situează undeva între 3 și 5 grame.

Bărbații pierd zilnic prin tractul intestinal aproximativ un miligram de fier; iar femeile – circa două miligrame de fier, luându-se în calcul și ciclul menstrual. Având în vedere că pierderile zilnice sunt atât de mici, nu este greu să se înlocuiască fierul pierdut dacă sunt consumate alimente naturale, integrale. Însă pierderile cronice de sânge, cum ar fi în urma unui accident, a menstruațiilor excesive sau a unei hemoragii interne (de exemplu, sângerare în tractul gastrointestinal), pot duce la anemie.

O altă cauză a anemiei o constituie distrugerea excesivă a celulelor sângelui, care se poate produce în urma expunerii la substanțe chimice toxice sau în anumite boli ale organelor care fabrică sângele. Cauzele ereditare reprezintă rareori cauza distrugerii excesive a celulelor sangvine.

Suplimentele de fier sunt utile?

Nu! Sulfatul de fier și alte suplimente de fier, potrivit celor declarate de *American Journal of Clinical Nutrition*, au efecte toxice. Ele distrug vitaminele A, C, și E, și pot provoca afecțiuni ale ficatului. Suplimentele de fier sunt preparate din surse animale, produc constipație și sunt greu de digerat.

Publicația *American Journal of Disease of Children* a afirmat că ceaiul negru, cafeaua, laptele de vacă și produsele lactate reduc absorbția fierului din alte alimente.

Aliment	Cantitate	Grame	Fier (µg)
Migdale	¾ uncie[1]	20	0,7
Nuci Caju	¾ uncie	20	1,2
Ficat de vacă, slab[2]	8/1 uncie	20	1,7
Melasă brună[3]	1 lingură	20	5,1
Zahăr alb*	2 linguri	20	0,01
Kelp (algă), negătit	2/3 uncie	20	0,6
Prune uscate	2 mari	20	0,6
Mazăre, gătită	1/8 cană	20	0,4
Stafide, fără semințe	2 ¼ linguri	20	0,4
Spanac, crud	1/3 cană	20	0,5
Făină de grâu integrală	1/6 cană	20	9

Cum putem corecta deficiența de fier? Atenție la alimentație! Dacă veți consuma alimente naturale bogate în fier, nu aveți de ce să vă temeți de lipsa de fier. De exemplu, gram la gram,

[1] 1 uncie = aprox. 28,3 grame.

[2] Nerecomandat. Folosit doar pentru comparație.

[3] Conține cea mai mare cantitate de fier; de peste trei ori mai mult decât ficatul.

melasa brună este de peste trei ori mai bogată în fier decât ficatul. Sunt bune în special fructele și legumele proaspete, în stare crudă, care sunt bogate în vitamina C. Vitamina C este necesară în tractul digestiv pentru absorbția fierului.

Excesul de calciu și săruri de fosfor inhibă absorbția fierului din intestine. Laptele este bogat în aceste două elemente, și ar trebui evitat, deoarece conține foarte puțin fier și tinde să lege fierul din alimente. Dr. Walker, autorul lucrării *Raw Vegetable Juices* (Sucuri din legume crude), spune că fierul din spanacul proaspăt, negătit, poate fi utilizat 100% de organism, însă din spanacul gătit doar 1/5 sau chiar mai puțin este utilizabil. Alte alimente bogate în fier sunt migdalele, kelp negătit, prunele uscate, stafidele, făina integrală de grâu și fulgii de ovăz.

Altă modalitate utilă pentru a corecta anemia este expunerea zilnică la soare o parte cât de mare a pielii, în special ochii (fără ochelari, închideți ochii stând cu fața la soare). Acest lucru mărește cantitatea de vitamina D care ajută organismul să producă sânge. Exercițiul fizic stimulează măduva hematopoietică să producă celule sangvine, acesta reprezentând unul dintre cele mai importante tratamente împotriva anemiei. Absorbția fierului din intestin este stimulată prin mișcarea fizică. Dușurile alternative, fierbinți și reci, sunt de asemenea benefice.

Persoanele care suferă de anemie trebuie să se odihnească sau să doarmă puțin în timpul zilei, iar noaptea să doarmă suficient. Două plante medicinale care sunt utile în mod deosebit pentru anemie sunt păpădia și ștevia creață (*Rumex crispus*), folosite sub formă de ceai. Se dă în clocot apă distilată, se oprește focul și se adaugă 1½ linguriță de plantă la 250 ml apă, se lasă să stea acoperit 20 de minute sau mai mult, apoi se strecoară și se bea ceaiul.

ARTRITA

Ce este artrita? Este inflamația articulațiilor, însoțită de obicei de durere, tumefacție și modificări frecvente în structura oaselor. Cele două tipuri principale de artrită sunt osteoartrita (artroza) și artrita reumatoidă. Osteoartrita este o boală cronică ce afectează articulațiile, în special cele care suportă greutatea mare a corpului. Se caracterizează prin degenerarea cartilajului articular, ceea ce înseamnă creșterea exagerată a osului cu formarea de scobituri și pinteni. Artrita reumatoidă este o boală cronică ce se caracterizează prin modificări inflamatorii la nivelul articulațiilor și structurilor aferente acestora, care au ca urmare deformări ce duc la infirmități.

Cauze

Una dintre cele mai interesante teorii privind cauzele artritei este cea care asociază artrita cu problemele psihologice și emoționale. Această idee nu este nouă, căci avem studii asupra acestui subiect încă din 1935. Anumite categorii de gânduri produc hormoni care tind să distrugă sănătatea minții și a trupului. Aici intră ura, anxietatea, gelozia, mânia, teama, invidia, nervozitatea, stimularea sexuală prelungită și anormală, ambiția excesivă, îngrijorarea etc. Și opusul este adevărat, adică gândurile și emoțiile pozitive produc hormoni care întăresc sănătatea minții și a

trupului. Așa că alegeți gândurile pozitive care să vă ajute organismul să beneficieze de o mai bună stare de sănătate.

Deși gândurile și emoțiile noastre ne pot afecta sănătatea, o alimentație necorespunzătoare este în mod deosebit factorul cel mai important în producerea artritei. O alimentație dezechilibrată, devitalizată, super-procesată, preparată termic peste măsură, cât și folosirea de alimente denaturate, super-rafinate cum sunt zahărul, ciocolata, băuturile carbogazoase, dulciurile, plăcintele, produsele de patiserie etc., combinate cu folosirea de lucruri inutile alimentației cum sunt cafeaua, tutunul, alcoolul și condimentele iritante, conduc la dereglarea sistemului imunitar al organismului. Aceasta va conduce în cele din urmă la modificări patologice la nivelul articulațiilor și țesuturilor.

Refacerea

Având în vedere aceste lucruri, primul pas în vederea unui program eficient pentru o persoană cu artrită constă în a o ajuta să rezolve problemele psihologice și emoționale, și să își schimbe complet alimentația. Artrita poate fi învinsă doar prin refacerea sănătății generale a respectivei persoane. Artrita este un surplus de aciditate și reziduuri în organism. O alimentație necorespunzătoare aduce organismului acid uric și toxine pe care ficatul, rinichii și vezica biliară nu sunt capabile să le elimine.

Echilibrul acido-bazic

Echilibrul chimic al organismului este de cea mai mare importanță pentru menținerea sănătății și învingerea bolii. Acidoza sau supraaciditatea celulelor organismului constituie una dintre cauzele principale ale multor boli, în special a artritei. De aceea este de o importanță vitală să existe un echilibru corepunzător între alimentele acide și cele alcaline din dietă. Proporția normală

la un individ sănătos este de 4 la 1 – patru părți alimente alcaline și o parte alimente acide, sau 80% cu 20%. Când este menținută această proporție, organismul are o rezistență puternică împotriva bolii.

Fructe și legume proaspete

Dieta ideală pentru artrită este o dietă puternic alcalină alcătuită din fructe și legume proaspete, săracă în proteine, fără carne sau alte alimente de origine animală deoarece carnea este bogată în purine, produsele finale ale digestiei nucleoproteinelor. Acestea, prin descompunere, se transformă în acid uric, care este foarte dăunător pentru artrită. Produsele de origine animală cum sunt brânza, laptele, ouăle și untul sunt bogate în grăsimi; iar grăsimile împiedică excreția prin urină a uraților și astfel acestea trebuie limitate dacă se dorește stimularea excreției acidului uric.

Acțiunea alcalină a fructelor și a legumelor proaspete, consumate crude, ajută la dizolvarea acumulărilor de depuneri în jurul articulațiilor și este, de asemenea, de folos la eliminarea cantității mari de acid uric care se găsește în organism. Carnea și toate produsele de origine animală formează mult acid în organism și, așa cum am afirmat mai devreme, ar trebui evitate complet. Toate felurile de nuci, cu excepția migdalelor și a nucilor braziliene, și toate cerealele, cu excepția hrișcăi și a meiului, formează acid. Aceste alimente generatoare de acid în organism trebuie consumate în cantități foarte limitate dacă suferiți de artrită. Două alimente foarte indicate în artrită sunt cireșele și germenii de lucernă.

Evitarea constipației este foarte importantă în toate cazurile de boală. Când consumăm trei mese pe zi, ar trebui să avem trei scaune pe zi. Majoritatea persoanelor care suferă de constipație nu beau suficientă apă. O persoană adultă ar trebui să bea cel

puțin doi litri de apă distilată pe zi. Apa distilată va absorbi multe dintre substanțele toxice, mineralele anorganice etc., și le va elimina din organism.

Aspirina

Aspirina este medicamentul folosit de cel mai mult timp pentru ameliorarea durerilor artritice. Este un medicament iritant pentru mucoasa stomacului, încât nu este indicată pacienților cu ulcer. Folosirea aspirinei poate duce la una sau toate dintre următoarele probleme de sănătate: greață, pirozis (arsuri retrosternale), dureri de stomac, surditate, amețeală, zgomote în urechi, hemoragii intestinale sau hemoragii cu alte localizări. Aspirina distruge vitamina K, care este necesară în procesul de coagulare a sângelui.

Cortizonul nu este o soluție

Anunțul privind descoperirea cortizonului a fost întâmpinat cu mare bucurie și entuziasm de medici și de bolnavii cu artrită. Se spera că articulațile înțepenite vor deveni mobile și nedureroase, iar pacienții infirmi vor putea de-acum să meargă. Pentru milioanele de oameni cu artrită, cortizonul a însemnat speranța că în sfârșit s-a găsit un remediu eficient pentru această boală. Însă entuziasmul și exaltarea au fost înlocuite de o dezamăgire cruntă. Curând a devenit evident că „remediul era mai rău decât boala“. Cortizonul a declanșat atât de multe reacții toxice și efecte secundare periculoase încât în prezent se consideră că nu trebuie folosit în tratamentul pentru artrită.

În loc de medicamente, Dumnezeu ne-a dat plante medicinale pentru vindecarea corpului nostru. În special două plante sunt benefice pentru artrită: rădăcina de brusture și cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*). Se folosesc sub formă de ceai pentru

rezultate bune. Se pune la fiert apă distilată, când fierbe se ia de pe foc, se adaugă 1-2 linguriţe de plantă la 250 ml apă şi se lasă să stea acoperit 20 minute sau mai mult. Se strecoară şi se bea ceaiul.

CIOCOLATA

Anul trecut americanii au cumpărat peste 1,5 miliarde kilograme de dulciuri, din care mai mult de 55% au fost ciocolată. Peste 85% din cacaua consumată în această țară este sub formă de bomboane.

Cacaua provine din arborele de cacao, un copac mic, frumos, întâlnit în zonele tropicale. Păstăile de cacao au lungimea de 15-25 cm când ajung la maturitate, culoarea lor variind de la verde până la roșu și galben. Fiecare păstaie conține 25-50 de boabe de cacao. Arborele rodește de obicei tot anul, iar recolta este de aproximativ un kilogram de boabe uscate pe an. Păstaia are o pulpă albă care este delicioasă la gust, însă semințele sunt amare și astringente. Ciocolata se prepară din semințe.

Boabele sunt adunate în curțile fermierilor unde sunt lăsate să fermenteze, proces care durează între trei și opt zile. În momentul de vârf al fermentației temperatura poate atinge 60°C. Fermentația este esențială pentru formarea aromei de ciocolată. În timpul fermentației, enzimele din boabe și drojdiile grăbesc procesul de fermentație. S-a dovedit că în boabele de cacao se găsesc mari cantități de aflatoxină (1), o substanță din mucegaiuri care produce cancer, constituind una dintre cele mai cancerigene substanțe cunoscute. În timpul procesului de fermentație copiii și adulții trec cu picioarele peste grămezile de boabe, și, de asemenea, insecte (în special gândaci de bucătărie), rozătoare

și alte animale mici, care se cuibăresc printre grămezile de boabe de cacao. Nu este nici practic, nici rentabil să se îndepărteze toate insectele moarte împreună cu excrețiile lor dintre boabele de cacao, așa că o mare cantitate dintre acestea se vor afla în bomboana de ciocolată sau în alte specialități de ciocolată.

Broșura *The Food Defect Action Levels* publicată de Department of Health, Education and Welfare enumeră nivelurile substanțelor străine din ciocolată sub formă de „insecte, șoareci și alți contaminanți naturali" care sunt admise de către PDA. Boabele de cacao pot conține în medie 75 de fragmente microscopice de insecte la fiecare 50 g și în medie 2 fire de păr de șoareci per 50 g. (50 g înseamnă aproximativ 3 linguri). Excrețiile animale nu trebuie să depășească 20 mg per kilogram. Multe persoane care se consideră alergice la ciocolată sunt de fapt alergice la particulele de origine animală din ciocolată.

Din cauza conținutului mare de grăsimi din ciocolată, aceasta poate acționa ca transportor al bacteriei *Salmonella*, urmarea fiind o toxiinfecție alimentară caracterizată prin greață, vărsături și diaree. Chiar și ciocolata de mărci renumite poate fi contaminată cu substanțe chimice cancerigene folosite pentru combaterea buruienilor și conservanți pentru lemn. Urme de aceste substanțe periculoase au fost descoperite de laboratoarele de testare independentă ale Institutului WARF în cinci tipuri de ciocolată dintre cele mai vândute (deși nivelurile admise de EPA nu permit prezența niciuneia dintre acestea).

Ciocolata conține teobromină, teofilină și cofeină, principala fiind teobromina care poate cauza creșterea anormală a glandelor, stimularea sistemului nervos central, insomnie, depresie și anxietate. Se știe că sărurile pe bază de teobromină produc tulburări gastrice și înroșirea pielii însoțită de o senzație de încălzire și mâncărime. Teofilina poate produce iritații ale stomacului însoțite de disconfort, greață și vărsături, cât și stimularea

sistemului nervos central. Cofeina este clasificată în testele farmacolgice ca fiind „un stimulent al sistemului nervos central". Doză letală de cofeină este de 10 grame, cantitatea conținută de aproximativ 70 de cești de cafea.

Veți consuma ciocolată, veți bea cafea, cola etc. sau veți folosi produse care conțin cofeină dacă știți că acestea vă vor afecta sănătatea? Orice conține cofeină este considerat un stimulent. Dacă folosiți simulente, nu uitați acest concept de bază: orice urcă, urmează și să coboare. Persoana care trebuie să se bizuie pe produse care conțin cofeină și-a creat o existență basculantă și se va afla când în vârf de munte, când jos în vale, oboseala fiind tovarășul său constant. Stimulentele, printre care se numără și cofeina, ne dau energie însă nu ne dau și combustibilul adecvat. Stimulentele fac să crească aproape toate funcțiile vitale ale organismului nostru.

Ciocolata este foarte dăunătoare pentru organism și poate fi cauza unei liste lungi de probleme de sănătate. Iată în continuare câteva dintre aceste probleme:

- creșterea frecvenței cardiace și mărirea forței de contracție;
- hipertensiune arterială și bătăi neregulate ale inimii (extrasistole);
- palpitații cardiace (2);
- afecțiuni ale stomacului și diaree;
- activitate mai intensă a rinichilor și vezicii urinare;
- nervozitate, iritabilitate și depresie (3);
- insomnie;
- malformații congenitale;
- boală chistică a sânului (4);
- pierderi necontrolate de urină (incontinență);
- mărirea prostatei etc.

Ciocolată versus carob

Din punct de vedere nutritiv, carobul are tot ceea ce nu are ciocolata. Gram la gram, carobul conține de trei ori mai mult calciu decât laptele. Conține mult fosfor și potasiu, plus sodiu și fier. Carobul este bogat în proteine și carbohidrați naturali. Deși este foarte dulce, are cu 60% mai puține calorii decât ciocolata. În timp ce ciocolata jefuiește organismul de substanțe nutritive, carobul îl îmbogățește în substanțe nutritive. Carobul conține tot atâta tiamină (vitamina B1) ca și sparanghelul sau căpșunile, tot atâta niacină (B3) ca și fasolea, lintea sau mazărea, și mai multă vitamina A decât vânăta sau sparanghelul. Ca un bonus, are 46% zahăr natural, cacaua având doar 5,5%. Carobul are un conținut redus de grăsimi, în timp ce ciocolata are multe grăsimi. Carobul nu conține cofeină sau alți stimulenți, și, cea mai bună veste, nu conține deloc fragmente de insecte.

De unde provine carobul? Dintr-un arbore frumos, veșnic verde, cu coroana rotundă, cu frunze lucioase și ovale. Arborele de carob ajunge până la 25 m înălțime. Păstăile sunt plate și măsoară între 7 și 30 cm lungime. Culoarea lor este maro închis, intens. Păstăile conțin 5-15 semințe care se scot din teci.

Bibliografie

1. *Journal* of *the Association* of *Official Analytical Chemists*, 62(5): 1076-6, sept. 1979.
2. *Science News*, 127:173, 199,327, 1985.
3. *American Journal* of *Psychiatry*, 135:963, august, 1978.
4. *Medical World News*, martie 1979.

COLESTEROLUL

Colesterolul este o substanță care se găsește doar în carne, carne de pasăre, pește și produse de origine animală ca ouă, lapte și brânză. Alimentele de origine vegetală cum sunt fructele, legumele, cerealele, nucile etc., nu conțin deloc colesterol.

Există două tipuri de colesterol: unul este colesterolul cu densitate lipoproteică mare (HDL), pe care organismul nostru îl produce și este necesar pentru menținerea unei sănătăți optime; cel de-al doilea tip este colesterolul cu densitate lipoproteică mică (LDL), colesterolul rău, care cauzează majoritatea problemelor. Carnea, produsele de origine animală, uleiurile, grăsimile și untura de orice fel constituie surse de colesterol cu densitate lipoproteică mică (LDL). De aceea, aceste alimente trebuie eliminate din dietă (1). Dieta ideală pentru scăderea colesterolului este o dietă cu puține grăsimi și proteine naturale (cum sunt cele din avocado, nuci, semințe etc.), și bogată în carbohidrați complecși, adică cereale integrale, legume, leguminoase (mazăre, fasole etc.), tuberculi (cartofi), fructe, miere etc.

Colesterolul poate fi redus și prin folosirea unei diete bogate în fibre. Toate cerealele au un conținut mare de fibre. Un om de știință din guvernul Stelor Unite a raportat în anul 1978 că soiul de grâu dur de primăvară produce o scădere cu 17% a LDL-colesterolului (2). Dacă oamenii ar consuma alimente bogate în carbohidrați complecși nu am mai avea astăzi epidemia

de colesterol ridicat. Cu cât este mai naturală hrana, cu atât mai bine. De exemplu, tărâțele de ovăz nu sunt un aliment natural integral, căci tărâțele au fost îndepărtate de pe boabele de ovăz. Ar fi mai bine să se consume ovăz integral, și nu tărâțe de ovăz.

O altă cale de a scădea colesterolul este prin expunerea la soare. Este important de reținut că vitamina D și colesterolul sunt în legătură, căci atunci când colesterolul din piele este expus la lumina soarelui el este ușor transformat în vitamina D și astfel nu mai este dăunător pentru organism. Încă din 1904 un om de știință a descoperit că lumina soarelui poate transforma colesterolul în vitamina D. Pielea noastră conține mult colesterol, care se mișcă mereu între piele și sânge. Dacă este îndepărtat din piele, atunci colesterolul din circuitul sangvin se deplasează în piele pentru a înlocui colesterolul pierdut. S-a descoperit că lumina soarelui produce scăderea colesterolului din piele și afectează, de asemenea, și metabolismul general al colesterolului din întregul organism. Când pielea este expusă la lumina soarelui, colesterolul este distrus atât de repede și atât de mult încât nivelul colesterolului total din organism descrește. Într-un studiu la care au participat 30 de pacienți care aveau arterele sclerozate s-a măsurat valoarea colesterolului acestor pacienți înainte și după ce aceștia au fost expuși la soare. Rezultatele au arătat o scădere cu aproape 13% a nivelului colesterolului sangvin după acest tratament (3).

Poate vă puneți întrebarea: dacă mă expun la soare pentru a-mi reduce nivelul colesterolului, nu voi face cancer de piele? Potrivit celor afirmate de dr. Kime în cartea sa *Sunlight Could Save Your Life* (Soarele îți poate salva viața), dacă vă expuneți moderat la soare și nu consumați carne, alte produse de origine animală și uleiuri rafinate, șansele de a face cancer de piele sunt reduse. Prea puțin se pune la îndoială în literatura de specialitate dacă o dietă bogată în grăsimi duce la o incidență mai mare și

provoacă mai devreme cancerul de piele din cauza luminii ultraviolete (4).

De mulți ani au fost acceptate nivelurile de colesterol de 250-300 mg% ca fiind „normale“ în societatea noastră deoarece cam 90% dintre americani se încadrează în aceste valori. În timp ce aceste valori pot fi obișnuite pentru americani (dintre care fiecare a doua persoană moare de ateroscleroză), ele nu constituie valori ideale. Valoarea ideală a colesterolul este 100 plus vârsta pe care o ai, fără a depăși însă 160 mg%. Dr. Antonio Gotto, doctor în medicină, președinte al American Heart Association (Asociația Americană a Inimii), a declarat într-o audiere în Senatul Statelor Unite că dacă fiecare locuitor al țării ar avea colesterolul sub 150 mg% atunci probabil am eradica bolile cardiace (5).

Există mai multe medicamente care scad colesterolul. Studii extinse și costisitoare privind efectele acestor medicamente evidențiază că acestea au reușit să reducă nivelul de colesterol cu 5 până la 10%. Din nefericire, niciunul dintre aceste medicamente nu îmbunătățesc speranța de viață. Dimpotrivă, ele s-au dovedit mai mult distrugătoare decât folositoare, având efecte neplăcute și periculoase, și mortalitate excesivă (6).

Cu cât aflăm mai multe lucruri despre colesterol, cu atât devenim tot mai conștienți de faptul că, dacă vom adopta o alimentație naturală, aceea care ne-a fost dată în grădina Edenului, cu atât vom fi mai sănătoși.

Bibliografie

1. Jay Milton Hoffman, Ph.D.: *The Missing Link*, Professional Press, Valley Center, 1984, p. 353.
2. *Prevention Magazine*, ianuarie, 1979, pg. 32.
3. Zane Kime, M.D., M.S.: *Sunlight Could Save Your Life*, World Health Publications, Penryn, 1980, pg. 51- 53.

4. Baumann C.A., Rusch H.P.: Effect of Diet an Tumors Induced by Ultraviolet Light, *American J. Cancer*, 35:213, 1939.

5. Keys A.: Coronary Heart Disease in Seven Countries, *Circulation* 41, Supplement 1, 1970.

6. Coronary Drug Project Research Group (1975), Clofibrate and Niacin Coronary Heart Disease, *JAMA* 231:360-381.

DEODORANTE ȘI ANTIPERSPIRANTE

Transpirația constituie o funcție normală a organismului. În esență, când transpirăm, se petrec trei lucruri: este ținută sub control temperatura corpului prin răcorire, anumite reziduuri sunt eliminate din organism, iar pielea este păstrată netedă și flexibilă.

Transpirația nu se oprește niciodată: corpul transpiră continuu – până la un litru pe zi – chiar și când ne cufundăm în apă.

În cea mai mare parte respirația cutanată se produce prin secreția unor glande endocrine, glandele sudoripare, care sunt distribuite aproape pe toată suprafața corpului nostru. Glandele ecrine sunt de obicei active doar în timpul efortului fizic, în zilele caniculare sau în stări de nervozitate sau situații dificile.

Oamenii sunt preocupați de problema transpirației și nu știu cum să o combată. În SUA se cheltuiesc aproape două miliarde de dolari pe an pentru deodorante și antiperspirante. *Mum* a fost primul produs deodorant comercial care a fost vândut în această țară în 1888; conținea oxid de zinc antibacterian și se întindea cu degetul. Înainte de acesta se foloseau amoniac și apă, pudră de talc și parfumuri. Antiperspirantele au apărut câțiva ani mai târziu, însă primele produse de acest gen prezentau o serie de probleme. La acea dată, multe antiperspirante aveau la bază o soluție de clorură de aluminiu.

Există vreo deosebire între un deodorant și un antiperspirant? Da! Un deodorant previne formarea mirosului când transpirăm. Menirea sa este să combată mirosurile, dar nu usucă pielea din moment ce nu reduce cantitatea transpirației. Deodorantele doar maschează mirosul. Un antiperspirant reduce cantitatea transpirației care ajunge la suprafața pielii. Menirea sa este de a reduce cantitatea de umezeală.

Antiperspirantele sunt mai complicate, atât în ce privește compoziția, cât și acțiunea lor. Ca și deodorantele, ele conțin aproape întotdeauna agenți antibacterieni. Totuși, ele nu se opresc aici, scopul lor este de a preveni atât umezeala, cât și mirosul. Recipientele care le conțin prezintă o listă de ingrediente active, printre care cele mai obișnuite sunt săruri de aluminiu, cloruri, sulfați, clorhidrați, zinc, zirconiu etc. În ce privește compoziția și acțiunea, antiperspirantele sunt foarte asemănătoare astringentelor faciale. Antiperspirantele conțin substanțe astringente care umflă și coagulează proteinele din piele, reducând astfel porii prin care transpirația este eliberată. În compoziția substanțelor astringente intră săruri de aluminiu. Aluminiul este absorbit imediat prin piele, și noi știm că aluminiul este un toxic puternic pentru organismul uman.

Igiena este primul pas pentru combaterea transpirației. O baie sau un duș în fiecare zi (de preferat seara), urmat de o limpezire temeinică este obligatoriu. De asemenea, consumul a minimum doi litri de apă zilnic va fi util în menținerea în stare curată a circuitului sangvin, ceea ce va reduce cantitatea de toxine pe care pielea trebuie să le elimine.

Un deodorant natural care se poate folosi este o lămâie proaspătă, tăiată în două, cu care se poate freca în zona axilară; sau se pot găsi la magazinele cu produse naturale câteva tipuri de deodorante naturale, sănătoase. Asigurați-vă că citiți lista de ingrediente ca să puteți trage concluzia că este cu adevărat natural.

DIABETUL ZAHARAT

Peste 10 milioane de americani au diabet zaharat, dar aproape jumătate dintre ei nici nu știu că au diabet. Trei din zece diabetici ajung în spital în fiecare an. Opt din zece diabetici au probleme oculare. Diabetul zaharat este cauza principală a orbirii în ultima vreme. Diabeticii sunt de 18 ori mai predispuși să aibă probleme grave cu rinichii față de cei care nu au diabet. 25% dintre pacienții care fac dializă sunt diabetici. Diabetul zaharat crește de mai mult de două ori riscul de boli de inimă și accidente vasculare cerebrale.

Există două tipuri de diabet zaharat. Diabetul de tip 1 este numit insulino-dependent sau diabet juvenil. Acesta apare brusc la copii sau tineri și constituie aproximativ 20% din cazurile totale de diabet. Diabetul zaharat de tip 2 este numit non-insulino-dependent sau diabetul adultului. Acest tip de diabet afectează persoanele de vârstă medie sau pe cei în vârstă. Din acest grup, cel puțin 90% sunt obezi.

Simptome

Simptomele obișnuite ale diabetului zaharat cuprind senzație de foame și de sete continuă, urinare frecventă, stare de slăbiciune, pierdere în greutate, depresie, limbă uscată și roșie, orbire,

stare de iritabilitate, agitație și circulație deficitară a sângelui. Nu toate aceste simptome sunt prezente la fiecare caz.

Nivelul normal al zahărului din sânge (glicemia) este 80-120 mg/dl, însă după masă poate crește până la 150 mg/100 ml de sânge. Când glicemia depășește 180 mg/dl, acesta va fi deversat în urină. Pentru a excreta zahărul, este extrasă apa din celule, ceea ce produce urinare frecventă și senzație de sete crescută. Pofta de mâncare este adesea mai mare deoarece nu se utilizează pe deplin hrana pe care o consumăm.

Coma diabetică este produsă de scăderea nivelului insulinei, ceea ce duce la creșterea nivelului glicemiei. Simptomele acesteia sunt: dureri de cap, sete, urinare frecventă și oboseală. Fața se înroșește, piele devine fierbinte și uscată, iar respirația are miros dulceag. Uneori pot apărea greața și vărsături. Respirația se accelerează, iar pulsul crește. Dacă nu se administrează insulină și nu se administrează lichide imediat, bolnavul își va pierde starea de conștiență.

Șocul insulinic este cauzat de un nivel crescut de insulină, ceea ce duce la un nivel redus al zahărului din sânge. Simptomele acestuia sunt: stare de nervozitate, paloare, senzație de foame, transpirație și un comportament ce seamănă cu cel din intoxicații. Dacă nu se administrează imediat pacientului un carbohidrat complex (de exemplu, un fruct copt) acesta devine moleșit, dezorientat și în cele din urmă își va pierde starea de conștiență.

În anul 1981, a fost nevoie de pancreasul a 56 de milioane de animale pentru a acoperi necesarul de insulină pentru bolnavii de diabet zaharat din SUA. Pentru a produce jumătate de kilogram de insulină animală, cantitatea necesară pentru aproximativ 750 de diabetici pe un an, sunt necesare 4 000 kg de pancreas de la 23 500 animale. În trecut, insulina se obținea în cantități minuscule exclusiv din pancreasul provenit de la porcii și vitele care ajungeau la abator.

Insulina, un produs folosit în tratamentul medical al diabetului zaharat, este preparată din pancreas de la animale, de obicei de la porc sau vită; este disponibilă și insulină umană. Orinase, Tolinase, Diabinese sau Dymelor sunt medicamente pe care le iau pe cale orală mulți bolnavi cu diabet zaharat de tip 2. Aceste medicamente nu sunt insulină, dar ele stimulează pancreasul să producă insulină. Există multe căi naturale de a stimula pacreasul să producă insulină fără a lua medicamente care au efecte secundare.

Căi naturale utile

Dieta – nu există un remediu cunoscut pentru diabet care să vindece diabetul fără a fi redresate problemele care l-au produs. Primul lucru în privința dietei pentru diabet este o alimentație strict vegetariană, săracă în calorii, alcalină și bogată în alimente naturale de calitate bună. Cerealele integrale din belșug, tărâțele și fulgii de ovăz, toate sunt foarte benefice în diabet, ca și legumele crude de tot felul – varză roșie, conopidă, untișor, varză de Bruxelles, bame, castraveți, ceapă etc. Un accent mare trebuie pus pe alimentele în stare crudă, nepreparate termic, deoarece acestea stimulează pancreasul să crească producția de insulină. Fasolea verde și sucul de castravete conțin un hormon necesar celulelor pancreasului pentru a produce insulină. Nu trebuie folosit zahărul. Când se consumă zahăr și acesta este absorbit în curentul sangvin, este nevoie de insulină și un microelement numit crom pentru a trimite zahărul din sânge în celule, unde să fie metabolizat pentru a se elibera energie. La bolnavul de diabet zaharat, insulina lipsește. De aceea zahărul se acumulează în sânge și nu poate ajunge în celule. Când se administrează insulină, zahărul poate să ajungă la celule, iar nivelul glicemiei va scădea. Dacă lipsește cromul, zahărul din sânge va crește din nou, pentru

că iarăși zahărul nu poate ajunge în celule. Cromul se găsește în multe alimente naturale (în special cereale integrale), însă acesta este înlăturat în cea mai mare parte atunci când cerealele sunt rafinate. Dieta obișnuită este deficitară în crom. La naștere avem suficient crom, însă pe măsură ce înaintăm în vârstă, îl pierdem dacă nu ne alimentăm corespunzător. Multe persoane în vârstă au deficiență de crom. De ce se întâmplă acest lucru? Când se consumă zahăr rafinat, este nevoie de crom. Dacă nu există aport de crom prin alimentație, organismul trebuie să apeleze la cromul din rezerve. Astfel, cantitatea de crom disponibil în organism scade treptat și se produce îmbolnăvirea.

Dar cum stau lucrurile cu fructele proaspete, deoarece și ele conțin zahăr? Fructele proaspete sunt excelente pentru diabetic (1). Zahărul din fructele proaspete este fructoza, și aceasta diferă foarte mult de zahărul alb rafinat (care este sucroză). Când consumăm zahăr sau amidon, organismul le descompune în carbohidrați simpli, iar sângele le transportă apoi în celule. Pentru ca acești carbohidrați simpli să pătrundă în celule este nevoie de insulină și de crom, însă dacă ați consumat doar fructoză (de tipul bun, care se găsește numai în fructele proaspete), nu este nevoie de insulină pentru ca acest zahăr să pătrundă în celule. Aceasta este motivul pentru care un diabetic poate să mănânce orice fel de fruct proaspăt dorit, însă nu cele conservate sau sucuri de fructe congelate (chiar dacă sunt naturale). Toate acestea sunt rafinate; au fost încălzite (chiar și cele congelate) și este greu ca diabeticul să le asimileze.

Nu folosiți grăsimi libere – doar grăsimi naturale așa cum se găsesc în avocado, nuci etc. Studii recente au arătat că grăsimile în exces scad numărul de receptori și/sau îi dezactivează. Urmarea este o creștere continuă a zahărului din sânge. Dr. James Anderson, una din cele mai respectate autorități în materie de diabet zaharat din lume, a efectuat un studiu împreună cu dr. Kiehm.

La studiu au participat 13 persoane cu diabet, care urmau o dietă cu 34% grăsimi și 23% proteine - conform American Diabetes Association. Cei doi cercetători le-au prescris o dietă cu 9% grăsimi, în cea mai mare parte alimente bogate în carbohidrați complecși și fibre. Glicemia a scăzut semnificativ la toți 13 participanți la studiu. Cei cinci pacienți care luau medicamente orale și patru dintre cei opt pacienți care luau insulină au putut să își întrerupă complet medicația (2).

Bolnavii de diabet zaharat nu trebuie să folosească praf de copt și bicarbonat de sodiu, deoarece acestea reduc activitatea sucurilor pancreatice care sunt utilizate în organism pentru a digera proteinele, grăsimile și carbohidrații. Pancreasul este unul dintre cele mai importante organe digestive.

În general, postul nu este recomandat pentru bolnavii de diabet. Evitați orice stres și încordare nervoasă, de asemenea, evitați constipația; intestinele trebuie eliberate, de aceea, se recomandă cel puțin trei scaune pe zi. Acest lucru este imperativ pentru sănătate.

Ceaiurile din plante medicinale – ceaiul, preparat din oricare dintre plantele de mai jos, este eficient: frunze de zmeur, rădăcină roșie (*Ceanothus americanus*) sau rădăcină de păpădie. Amestecați o linguriță de plantă cu 250 ml de apă distilată clocotită. Lăsați acoperit 20 de minute sau mai mult. Se beau trei căni pe zi.

Efortul fizic – efortul fizic scade glicemia și, deci, necesarul de insulină (3). Respirația profundă și efortul fizic mare depus vor ajuta la accelerarea arderilor metabolice și, astfel, vor fi diminuate nevoile de insulină.

Soarele – efectul expunerii directe la lumina soarelui asupra metabolismului carbohidraților este similar celui al insulinei. Soarele facilitează absorbția glucozei în celulele organismului și stimulează organismul să convertească zahărul din sânge

(glucoza) în zahăr de depozit (glicogen) (4). Acesta este minim la persoanele obișnuite, dar dramatic la diabetici. Persoanele suferind de diabet zaharat trebuie să își expună treptat corpul la soare, și dacă aleg tratamentul prin expunere la soare trebuie să păstreze continuu legătura cu medicul lor, deoarece doza de insulină va trebui redusă.

În concluzie, diabetul zaharat este o afecțiune necunoscută în țările unde oamenii nu își permit să mănânce prea mult. Americanii sunt, poate, cei mai bogați oameni din lume, dar sunt și printre cei mai bolnavi. În America la fiecare 50 secunde este descoperit un nou diabetic. Vreau să vă încurajez pe toți să mâncați cu moderație, și doar acele alimente care sunt integrale și naturale.

Bibliografie

1. Kloss Jethro: *Back to Eden*, Back to Eden BookPubl. Co., pg. 407, 1984.
2. Kiehm T.G. și colab.: Beneficial Effects of a High Carbohydrate, High Fiber Diet an Hyperglycemic Men, *American Joumal Clinic Nutrition* 29:895-899, 1976.
3. Cooper K. H.: *Aerobics*, New York, Bantam Books, 1968.
4. Kime Z.R.: *Sunlight Could Save Your Life*, World Health Pub., pg. 60, 1980.

CURENȚII ELECTRICI

Corpul nostru funcționează pe bază de electricitate. Electrocardiograma eate înregistrarea activității electrice a inimii, iar electroencefalograma înregistrează activitatea electrică a creierului. În prezent noi cunoaștem faptul că organismul uman funcționează pe bază de energie electrică.

Foarte puțini profesioniști din domeniul medical dețin informații cu privire la curenții electrici din organism și felul în care aceștia se modifică producând efecte benefice sau dăunătoare.

Ce este electricitatea?

Nimeni nu știe cu exactitate ce este electricitatea. Cunoaștem doar parțial cum să o folosim și cum funcționează. În *Taber's Cyclopedic Medica Dictionary* găsim această definiție a electricității: „O formă de energie care manifestă efecte magnetice, chimice, mecanice și termice. Electricitatea este formată prin interacțiunile dintre sarcinile pozitive și cele negative." În domeniul medical se folosește în prezent acțiunea electricității asupra organismului. Iată trei exemple: electrohemostaza, care folosește curent de înaltă frecvență pentru a opri hemoragiile; terapia electroconvulsivantă, ce constă în utilizarea șocului electric pentru a produce convulsii; și electroanalgezia, care folosește curenți electrici de intensitate joasă pentru a ameliora durerea. Aceste

forme de tratament electric pot fi periculoase deoarece ele perturbă circulația naturală a curenților electrici din organismul nostru. Știți că celulele canceroase sunt mai slabe decât celulele normale și că ele au o fecvență electrică diferită de cea a celulelor normale?

Căi naturale de a păstra în echilibru curenții eletrici ai organismului

Sunt convins că pe măsură ce se continuă cercetările în acest domeniu vor fi descoperite mai multe modalități de a păstra în echilibru curenții electrici ai organismului. Două modalități naturale pe care le cunosc eu sunt: inspirarea de aer proaspăt de afară și păstrarea corpului în contact cu solul.

Inspirarea de aer curat, proaspăt

Aerul, indiferent de proveniență, conține electricitate. Aerul poate fi încărcat pozitiv sau negativ. Aerul încărcat negativ, adică cel benefic pentru noi, se găsește afară, sub cerul liber, în special la munte sau la țară; acest aer nu a fost afectat de poluare. Aerul cu cei mai mulți ioni negativi se găsește în apropierea oceanului, a unui râu sau a unei cascade, ori imediat după o ploaie cu furtună. Aerul încărcat pozitiv nu este benefic pentru noi și se găsește într-o cameră închisă, neaerisită. Toate aparatele electrice, cele pentru încălzit și cele de aer condiționat consumă ionii buni, negativi, și eliberează ionii cei dăunători, pozitivi. Acest lucru este valabil în special în ce privește televizorul, computerele, cuptoarele cu microunde și obiectele de iluminat fluorescente. Aerul pe care noi îl expirăm este, de asemenea, încărcat pozitiv.

Pe măsură ce crește numărul ionilor pozitivi, cu descreșterea corespunzătoare a celor negativi, putem resimți efecte adverse cum ar fi dureri de cap, obstrucție nazală, răgușeală, oboseală, gât uscat și amețeală. Aerul încărcat negativ, pe de altă parte,

produce un simțământ de înviorare și stare de bine. S-a dovedit că aerul încărcat negativ reduce rata respirației și scade tensiunea arterială, în timp ce aerul încărcat pozitiv are efectul exact invers (1).

Sunt peste 3 000-4 000 de ioni negativi într-un centimetru cub de aer de la munte, însă doar 100 de ioni negativi într-un centimetru cub de aer dintr-un birou la sfârșitul unei zile de lucru de opt ore. Astfel, putem vedea cu ușurință că pentru a ne păstra curenții electrici ai organismului încărcați cu ioni negativi și astfel să ne bucurăm de o stare bună de sănătate, avem nevoie continuu de aer proaspăt de afară. Stomacul, ficatul, plămânii și creierul suferă din lipsa unei inspirații profunde și complete care ar electriza sângele și i-ar da o culoare strălucitoare și aprinsă, singura care poate să-l păstreze curat și să dea energie și vigoare fiecărei părți a organismului viu (2).

Contactul corpului nostru cu solul

Pentru a ajuta organismul nostru să-și păstreze frecvența electrică corespunzătoare, trebuie să petrecem în fiecare zi un pic de timp afară lucrând pământul ori stând (sau mergând) cu picioarele goale pe pământ. Și corpul nostru și pământul sunt încărcate electric; schimbul electric cu pământul nu se poate realiza când purtăm încălțăminte, deoarece tălpile ne izolează de sol. Va fi de mare folos în acest sens un scurt timp (minimum 10 minute) zilnic pentru fiecare dintre noi. Acest exercițiu este în special util celor care au dereglări nervoase sau emoționale.

Concluzii

Cu cât dobândim mai multe cunoștințe, cu atât devenim mai conștienți de cât de puțin cunoaștem în realitate. Avem încă multe de învățat cu privire la curenții electrici care controlează

corpul omenesc. Este un domeniu care a fost, din nefericire, neglijat în ce privește sănătatea, și sper că pe măsură ce trece timpul, să înțelegem efectele bune și rele ale electricității asupra organismului uman.

Bibliografie

1. Kime Zane R.: *Sunlight Could Save Your Life*, pg. 191-193, 1980.
2. White Ellen G.: *Testimonies To The Church*, voI. 2 pg 67-68.

ELIMINAREA

Acesta este un subiect despre care se vorbește și cu care aproape toată lumea are de-a face, mai devreme sau mai târziu în viață. Peste 80 de milioane de americani suferă de probleme intestinale. Cancerul constituie a doua cauză majoră de deces în Statele Unite, și dintre toate decesele prin cancer, cel de colon se află pe locul al doilea după cancerul de plămâni.

Materiile toxice reziduale din intestine constituie un factor etiologic major în foarte multe boli. O persoană care mănâncă trei mese pe zi ar trebui să aibă trei scaune pe zi. Dacă cineva mănâncă de două ori pe zi, atunci ar trebui să aibă două scaune în 24 de ore. O persoană trebuie să elimine reziduurile fiecărei mese ingerate după 15-18 ore. Dacă o persoană nu are scaun două sau trei zile, toate reziduurile intră în putrefacție în organism și vor fi reabsorbite prin pereții colonului. În acest fel organismul este intoxicat din interior. Ar fi ca și când ați păstra un aliment într-o cutie cu gunoi, acoperită, timp de două zile, la o temperatură de peste 37°C.

Cauze

Cauzele principale ale constipației sunt: alimentația deficitară, aport necorespunzător de apă, lipsa exercițiului fizic, probleme emoționale sau mintale și folosirea de medicamente.

Majoritatea alimentelor consumate în prezent sunt foarte rafinate și sunt lipsite de fibre și volum, deci alimentația celor mai mulți dintre noi este săracă în fibre. O stare bună de sănătate și scaunele regulate depind în mare măsură de prezența fibrelor în alimentație. Cerealele nerafinate, fructele oleaginoase, leguminoasele, fructele și legumele sunt foarte bogate în fibre.

Toate tipurile de brânză sunt cele mai constipante alimente.

Fibrele ar trebui numite materia esențială pentru viață. Când oamenii fac trecerea de la o dietă „ușoară" (alimente care nu conțin fibre, fără volum) la alimente integrale, nerafinate, care necesită timp pentru mestecare, este uimitor cât de mult se schimbă în bine starea lor de sănătate într-o perioadă scurtă de timp. Ei înșiși sunt uimiți de cât de multă vigoare și rezistență dobândesc. Constipația ar fi mult mai rar întâlnită dacă s-ar folosi mai multe alimente care conțin fibre. Alimentele procesate, devitalizate, nu conțin fibre și nu au volum; ele tind să fie uscate, lipicioase și de consistența aluatului; de aceea, se vor lipi de pereții interni ai colonului ca un clei, fiind greu de eliminat. Dr. J.N. Morris afirmă că lipsa de fibre din alimentație este una dintre cauzele principale ale trombozei coronariene (blocarea arterelor coronare) (1).

Oamenii de știință din domeniul medical atât din Marea Britanie, cât și din Africa de Sud susțin cu tărie că numărul insuficient de scaune, cât și lipsa fibrelor și a volumului fecalelor pot explica adesea prezența afecțiunilor veziculei biliare, cardiace, a venelor varicoase, a apendicitei, a formării de cheaguri în venele profunde, a herniei hiatale, a diverticulozei, a artritei și a cancerului de colon. Această schimbare completă de direcție în orientarea medicală provine de la medici chirurgi și biochimiști renumiți, foarte buni profesioniști (2).

După mai multe studii efectuate de Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs a fost raportată următoarea concluzie: ei au recomandat o reducere cu 25% a consumului de

grăsimi și o creștere cu 25% a carbohidraților (în special sub formă de cereale integrale, fructe și legume). De asemenea, s-a evidențiat relația dintre dieta actuală americană, bogată în grăsimi și deficitară în fibre, și riscul mare de cancer, cât și de alte afecțiuni, în special cardiace.

Apa – o persoană ar trebui să bea cel puțin doi litri de apă distilată pe zi. Dacă este supraponderală sau efectuează muncă fizică grea atunci ar trebui să bea mai mult de doi litri pe zi. Când nu bem suficientă apă, organismul va absorbi apă din materiile fecale din colon. Aceasta va face ca materiile fecale să devină tari, ceea ce duce la constipație. Corpul nostru utilizează mai multă apă decât ne putem da seama. În fiecare zi pierdem doar prin respirație 1-1½ pahare de apă. Mai mult de un litru de apă este pierdut zilnic prin urină; și de fiecare dată când clipim, organismul nostru pierde apă. Și, desigur, organismul nostru pierde o mare cantitate de apă prin transpirație.

Efortul fizic – efortul fizic este util pentru a avea scaune regulate. Avem 633 de mușchi care trebuie folosiți. Dacă nu ne folosim mușchii, aceștia își vor pierde tonusul, tăria și elasticitatea. Efortul fizic nu trebuie să fie dureros. Există sute de feluri prin care se poate pune în mișcare corpul omenesc. Exercițiul fizic cel mai eficient este mersul pe jos deoarece nu necesită echipament special, cu excepția încălțămintei corespunzătoare.

Stresul – vă amintiți de o situație în care stăteați la masă vesel cu prietenii și ați primit un telefon care v-a adus la cunoștință vești teribile? Dintr-o dată v-a dispărut pofta de mâncare, vă simțeați slăbit și bolnav. Relația care există între minte și trup este foarte strânsă. Când una este afectată, cealaltă suferă și ea. Stresul este în prezent una dintre cauzele principale ale problemelor digestive, a ulcerelor și a constipației. Supărarea, anxietatea, nemulțumirea, remușcările, sentimentul de vinovăție, neîncrederea, sau alte emoții, toate tind să erodeze forțele vitale. Isaia 26:3 ne dă răspunsul la această problemă.

Medicamentele – medicamentele pot cauza o mulțime de probleme eliminării materiilor fecale. Efectele secundare ale multor medicamente produc constipație din mai multe motive fiziologice. Antibioticele, cum sunt penicilina și sulfanil-amidele, pot distruge complet flora intestinală benefică, lăsând posibilitatea reinfestării cu bacterii și virusuri periculoase.

Laxativele– laxativele sunt iritante și periculoase pentru intestine. În prezent există peste 45 000 de laxative și medicamente purgative fabricate și folosite în America. Aceste substanțe, care au scopul de a evacua colonul, sunt în esență toxice și iritante. Tractul intestinal otrăvit cu substanța respectivă încearcă să elimine cât de repede cu putință substanța ofensatoare și împinge tot ce există în intestin afară. Adeseori, aceste substanțe periculoase sunt absorbite în limfă și sânge, ajungând astfel în tot organismul afectând ficatul, rinichii și alte organe vitale. Multe dintre aceste medicamente pot crea dependență și ajung să distrugă capacitatea intestinului de a elimina materiile fecale în mod natural.

Plantele medicinale

Plantele medicinale pot fi folosite cu succes și în siguranță pentru constipație. Una dintre cele mai eficiente plante împotriva constipației este Cascara sagrada sau crușinul american (*Rhamnus purshiana*). Se amestecă patru linguriță cu un litru de apă distilată (care era clocotită, tocmai luată de pe foc). Se lasă să stea acoperit timp de o oră, apoi se bea una sau două căni cu o oră înainte de masă sau pe stomacul gol.

Pentru a se însănătoși și a fi bine, corpul nostru trebuie să fie curat și pe dinăuntru și pe dinafară. Dacă veți mânca alimente naturale, nerafinate, veți bea apă pură din belșug, dacă veți face suficient exercițiu fizic, veți evita medicamentele și veți permite

lui Dumnezeu să se ocupe de stresul din viața dumneavoastră, nu veți mai avea nicio problemă cu eliminarea corespunzătoare a materiilor fecale.

Bibliografie

1. *British Medical Journal*, nov. 9, 1977.
2. Jensen Bemard: *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, 1981, pg. 27.

POSTUL

Postul reprezintă cea mai veche metodă terapeutică cunoscută de om. Chiar înainte de apariția meșteșugurilor de vindecare, omul înceta instinctiv să mănânce atunci când se simțea rău și se abținea de la mâncare până ce sănătatea sa era refăcută. Poate a învățat acest lucru de la animale, care postesc întotdeauna când nu se simt bine.

În Biblie se vorbește mult despre post, pe tot parcursul ei. Dumnezeu a instituit postul ca o binecuvântare atât spirituală, cât și fizică. Postul are două scopuri – zidirea trupului și zidirea spirituală a sufletului. Deoarece postul îmbunătățește sănătatea fizică, el îmbunătățește și sănătatea mintală, făcând ca mintea să fie mai deschisă călăuzirii și impresionării de către Duhul Sfânt.

Sunt ferm convins că mult prea mulți oameni mănâncă prea mult (peste 60% dintre americani sunt supraponderali). Mulți consumă alimente care nu le furnizează substanțele nutritive corespunzătoare; ei consumă alimente care sunt foarte rafinate și nesănătoase. Cu timpul, acest fel de alimentație îi va duce la boală și la moarte. Multe studii științifice sunt în prezent în curs de desfășurare pretutindeni în lume, în special în Europa, pentru a se determina efectele terapeutice ale postului. Institutul Karolinska din Stockholm, o instituție medicală prestigioasă, a efectuat studii clinice privind postul sub conducerea doctorilor

P. Reizenstein și J. Kellberg. Aceste studii au demonstrat că postul are în mod categoric un efect benefic în vindecare.

Postul cu apă versus postul cu sucuri versus postul cu fructe și legume

Sunt persoane care recomandă postul pe lungi perioade de timp pentru sănătate, însă eu nu sunt pentru postul doar cu apă pe o perioadă lungă deoarece poate fi vătămător pentru organism. Recomand însă foarte mult un post prelungit cu fructe și legume proaspete. Postul corespunzător poate contribui foarte mult la refacerea sănătății; însă postul necorespunzător poate fi dăunător pentru sănătatea respectivei persoane. O persoană normală poate ține post 1-3 zile consumând doar apă distilată fără a-și face vreun rău, dimpotrivă va fi foarte benefic atât pentru sănătatea spirituală, cât și pentru cea fizică. Dacă postiți consumând doar apă mai mult de trei zile, atunci trăiți pe seama țesuturilor descompuse din organism care produc o reacție acidă. Aceasta face ca sângele să se îngroașe; și, concentrația de toxine din circuitul sangvin crescând, inima este împovărată, la fel arterele, rinichii, ficatul, plămânii etc.

Putem veni în ajutorul acestui proces de curățare mâncând multe legume și fructe proaspete, în stare crudă, deoarece majoritatea acestora creează un mediu alcalin și vor spori efectul vindecător al postului prin faptul că vor duce la accelerarea eliminării acidului uric și a altor acizi anorganici. Vitaminele, mineralele, enzimele și microelementele din legumele și fructele crude sunt importante pentru că ele furnizează organismului elementele necesare pentru propria sa vindecare.

În Europa postul este practicat pe scară largă. Numai în Germania există sute de clinici unde postul reprezintă metoda principală de vindecare. Toate acestea folosesc exclusiv postul cu sucuri naturale. Eu consider că postul cu sucuri este preferabil

postului cu apă, însă postul cu fructe și legume crude este preferabil postului cu sucuri. Ce este mai natural, portocala sau sucul de portocală? Când se folosește suc în loc de alimentul natural ca atare în timpul postului, pot apărea probleme la eliminare, deoarece sucul nu conține fibre și nu are volum.

Fructe și legume proaspete: postul care curăță organismul

Este bine să cunoaștem procesul prin care trece organismul nostru în timpul postului. Primele trei zile sunt de obicei cele mai grele din cauza durerilor provocate de senzația de foame. Începând din ziua a patra durerile de foame se domolesc deși persoana în cauză se poate simți slăbită sau poate avea uneori amețeli. În timpul unui post prelungit (după primele trei zile) organismul va supraviețui pe baza propriilor rezerve. Când este lipsit de elementele nutritive necesare, cum sunt proteinele și grăsimile, el va arde și va digera propriile țesuturi. Însă organismul nu va face acest lucru la întâmplare – și tocmai în aceasta constă secretul eficienței postului – organismul va descompune mai întâi și va arde acele celule și țesuturi care sunt bolnave, periclitate, îmbătrânite sau moarte.

Pe durata postului, organismul se hrănește pe seama celor mai impure și inferioare materiale cum sunt tumorile, abcesele, depozitele de grăsimi etc. Dr. Otto Buchanan, doctor în medicină (una dintre cele mai renumite autorități în privința postului din lume) numește postul – foarte pertinent – o „eliminare de deșeuri", o „ardere a reziduurilor". Pe durata postului, în timp ce celulele bătrâne și țesuturile bolnave sunt descompuse și arse, se grăbește fabricarea de celule noi, sănătoase. Acest proces eliminator este evidențiat de câteva dintre următoarele simptome tipice: respirație accelerată, urină închisă la culoare, erupții cutanate, transpirație excesivă, eliminări catarale de mucus și dureri de cap.

Nu vă neliniștiți din cauza acestor simptome, mai degrabă bucurați-vă pentru sănătatea și starea de bine care vor urma.

Cam în ziua a noua și a zecea a unui post mai îndelungat organismul a eliminat deja în mod normal majoritatea otrăvurilor toxice și veți începe să vă simțiți bine. Puterea de concentrare va fi mai mare și vă veți simți ca și când ați putea continua să postiți un timp nedefinit deoarece nu vă este foame. Postul poate dura cât de mult doriți (poate continua câteva săptămâni, în funcție de cât de multe fructe și legume proaspete consumați), însă trebuie să ia sfârșit când revin durerile generate de senzația de foame. Acesta este semnalul că organismul a folosit toate rezervele. În acest moment postul trebuie întrerupt.

Informații suplimentare privind postul cu fructe și legume proaspete

Nu beți apă în timpul meselor și nu amestecați fructele cu legumele la aceeași masă. Mâncați numai fructe și legume proaspete, nimic gătit sau uscat. Nu mâncați mai mult de două mese pe zi și acestea la ore regulate; nu consumați nimic între mese cu excepția apei sau a ceaiului din plante medicinale. O persoană trebuie să bea cel puțin doi litri de apă distilată pe zi; mai mult de atât este și mai bine. Îmbăierea o dată sau de două ori pe zi este, de asemenea, benefică având în vedere că o treime dintre impuritățile și reziduurile din organism sunt eliminate prin piele. Faceți multe exerciții de respirație profundă afară în aer liber. Ceaiul din trifoi roșu este un ceai medicinal foarte potrivit de consumat pe perioada postului. Este un excelent purificator al sângelui și va ajuta organismul să se detoxifice. Beți din acesta cât de des doriți.

FEBRA

Temperatura normală a corpului, măsurată oral, este de 37°C.

Totuși, o temperatura de 38°C sau 35°C poate fi considerată normală. Când o persoană are febră, organismul încearcă să îi transmită că ceva nu este în regulă.

Febra reprezintă un mecanism de apărare folosit de organism care ajută la distrugerea bacteriilor și a virusurilor pe care le-am scăpat de sub control. Bacteriile și virusurile trăiesc în mod normal și natural în organismul uman. Ele co-există cu noi, în jurul și în interiorul nostru, iar când sistemul imunitar acționează normal acești microbi nu ne îngrijorează. De fapt, mulți oameni de știință au demonstrat că acești microbi sunt adesea importanți pentru funcționarea noastră interioară și pentru existența noastră biochimică. Capacitatea noastră ereditară de a menține bacteriile și virusurile sub control în organismul nostru prin intermediului sistemului imunitar constituie cea mai bună cale de păstrare a sănătății. Corpul nostru conține peste 70 000 de miliarde de celule care își fabrică propriile lor substanțe chimice. Ele le produc în cantități corespunzătoare și nu există efecte secundare dăunătoare. Când o persoană face febră, aceasta este calea naturală prin care organismul distruge bacteriile și virusurile. Aceste bacterii și virusuri rezistă cu mare greutate la temperaturi mai înalte, așa

că sistemul imunitar al organismului nostru produce febra care va omorî microbii.

Astfel, când organismul nostru are febră, nu este bine să coborâm temperatura pentru că, astfel, l-am împiedica să elimine problemele care au dus la apariția febrei.

Noi trebuie să ne ajutăm organismul să susțină temperatura ridicată. Cu mulți ani în urmă se obișnuia când cineva avea febră să fie învelită cu multe pături și chiar să i se pună sticle cu apă fierbinte la picioare. I se dădeau, de asemenea, cantități mari de apă pură, moale, să bea. După un timp febra scădea și persoana începea să își revină.

Nu este periculoasă febra prea mare?

Medicina convențională folosește cel mai mult timp tratând simptomele sau semnele bolii în loc să trateze boala. De exemplu, când cineva are febră și merge la doctor, i se dau medicamente, cum este aspirina, pentru scăderea febrei. Scăzând febra prin metode chimice, administrând medicamente, sistemul medical nu tratează boala ci se ocupă doar de simptome. Medicina ca profesie ne-a învățat că este benefic să scădem febra în timp ce, în realitate, acest lucru este periculos pentru organism. Scăzând febra în mod artificial sistemul imunitar va fi împiedicat să-și facă treaba, și astfel persoana în cauză se îmbolnăvește mai rău, iar microbii se înmulțesc.

Atât timp cât temperatura este sub valoarea de 40,5°C nu va face rău și nu va afecta creierul în cazul unei persoane normale. În perioada cât am lucrat la un spital din America Centrală am avut pacienți cu malarie care aveau temperatură foarte mare și aceasta nu le-a afectat creierul.

Există o cale naturală de a scădea febra?

Dacă temperatura unei persoane trece de 40,5°C trebuie să primească multă apă. Dacă bea apă și totuși temperatura se menține la 40,5°C, atunci cea mai bună cale de a scădea febra este de a pune persoana respectivă într-o cadă plină cu apă la temperatura de 36,7-37,7°C. Niciodată nu se folosește apă foarte rece deoarece cea mai mare parte a sângelui din picioare și brațe este orientat spre trunchi, circulația sângelui fiind astfel împiedicată și acest lucru va fi dăunător.

Ce se mai poate face în caz de febră mare?

Atât timp cât febra este sub 40,5°C trebuie lăsată să își urmeze cursul. Bolnavul trebuie să bea foarte multă apă așa cum am menționat mai devreme. Dacă dorește să mănânce, să i se dea numai fructe proaspete. Asigurați-vă că stă confortabil și într-un loc liniștit. Trebuie să aibă suficient aer curat, proaspăt, și lumină, și să facă baie în fiecare zi. În general febra durează puțin timp, însă uneori se poate întâmpla să dureze mai mult. Corpul omenesc este cel mai mare doctor care există. Când cineva are febră, ajutați febra să își facă treaba în mod natural.

ALIMENTELE – ACIDE ȘI ALCALINE

Toate alimentele, după ce sunt digerate, lasă o cenușă în organism. Această cenușă poate fi neutră, acidă sau alcalină, în funcție de compoziția minerală a alimentului respectiv. Cenușa acidă (acidoza) rezultă atunci când există o epuizare a cenușei alcaline. În procesul de vindecare, cu cât este mai mare procentul de alimente alcaline din hrană, cu atât mai rapidă va fi vindecarea. Bazele neutralizează acizii. Toate mineralele care formează eritrocitele și plasma sangvină sunt alcaline, cu excepția clorului care este acid. Mai sunt și alte lichide importante din organism care sunt alcaline. Printre acestea se numără saliva, bila, lacrimile, limfa, lichidul articular, lubrifiantul din mușchi, secreția colonului și sucul pancreatic. Niciunul dintre lichidele alcaline nu este reziduu al organismului, deși bila conține reziduuri. Printre lichidele acide din organism se numără urina, transpirația, lichidul emis în expirație, reziduurile rezultate în urma epuizării și sucul gastric. Toate aceste lichide sunt reziduuri ale organismului, cu excepția sucului gastric care este folosit pentru digestie. Este important să fim conștienți de faptul că lichidele din organism care contribuie la procesele vitale sunt toate alcaline, cu excepția sucului gastric și a lichidelor reziduale care sunt toate acide. Produsele acide trebuie eliminate din organism deoarece starea de sănătate a organismului este cea de alcalinitate.

Dacă țesuturile devin acide într-o cât de mică măsură, apar boli grave și se poate produce moartea.

Gradul de aciditate sau alcalinitate al unei substanțe este exprimat în valoarea pH-ului, „p“ este de la putere, iar „H“ de la hidrogen, ai cărui ioni intră în alcătuirea acizilor. Scala de măsură se întinde de la 0 (acid) la 14 (alcalin), 7 fiind neutru, adică nici acid, nici alcalin.

Sângele normal este ușor alcalin, imediat peste neutru, având un pH de 7,35. Dacă pH-ul sângelui atinge valori mai mari de 7,8 sau scade sub 7,22, moartea se produce rapid. O stare cunoscută sub numele de acidoză apare când pH-ul sângelui scade sub 7,35. Dacă pH-ul sângelui crește peste valoarea normală de 7,35, apare alcaloza, care este mai gravă, intervenind moartea când pH-ul atinge valoarea de 7,8. Variația este de doar 0,6 dintr-un grad. Moartea intervine oricând sângele nu are un pH normal de 7,35.

Cu cât sunt mai acide lichidele și țesuturile organismului, cu atât acestea vor fi mai predispuse dezvoltării bacteriilor și a germenilor, și cu atât vor fi mai puțin capabile să le combată. Se știe că alimentele formatoare de acizi măresc excreția calciului și a fosforului din organism (producând osteoporoză), iar alimentele producătoare de alcalinitate tind spre reținerea acestor săruri minerale în organism. Calculii renali sunt concentrații de cristale de acid uric care se formează cel mai mult atunci când urina este prea acidă. O urină mai alcalină tinde să le dizolve. Când urina devine foarte acidă apare senzația de usturime la urinare. Dacă se beau cantități mari de apă distilată procesul de eliminare a acidului prin porii pielii și prin rinichi poate fi grăbit. pH-ul urinei se poate schimba în doar câteva ore.

La nivelul pielii sunt aproximativ 1 500 000 de glande sudoripare, care excretă transpirația, al cărei pH este acid. Plămânii elimină acidul carbonic sub formă de dioxid de carbon și apă.

Acest gaz este produs în celule prin arderea hranei și a oxigenului, acesta fiind preluat apoi de limfă și sânge, și dus la plămâni pentru a fi expirat.

Mai multe procesele vitale sunt ajutate de lichidele alcaline decât de cele acide. Ambele sunt însă necesare. Cele alcaline sunt continuu consumate, iar rezerva scade. Deoarece sunt continuu consumate, există pericolul ca rezerva să fie epuizată. Este clar atunci că, dacă alimentele influențează alcalinitatea și aciditatea organismului, noi trebuie să consumăm din abundență ceea ce va păstra la valori înalte alcalinitatea organismului și să mâncăm mai puține alimente care măresc aciditatea din organism. Dr. Roger Berg, specialist renumit în ce privește relația acid-alcalin din dietă, afirmă că procentul ideal este de aproximativ 80% alimente producătoare de alcalinitate și 20% alimente producătoare de aciditate. Echilibrul corect al pH-ului sangvin poate fi menținut prin alegerea atentă a alimentelor pe care le consumăm. Un alt factor care influențează acest echilibru îl constituie capacitatea rinichilor, a porilor pielii și a plămânilor de a elimina acizii. Este important ca aceste organe să funcționeze corespunzător.

Acizii dăunători pe care trebuie să îi evităm sunt: acidul acetic, care se găsește în oțet; acidul tanic, care se găsește în cafea, ceai negru și cacao; și acidul benzoic, care se găsește în conservanții alimentari. Alimentele acide, cum sunt citricele, când sunt digerate și asimilate de către organism lasă în urmă un reziduu alcalin, în timp ce alimentele alcaline lasă un reziduu acid. Iată de ce ne referim la alimentele producătoare de aciditate sau producătoare de alcalinitate.

Studiile au confirmat, de asemenea, că odihna, mișcarea fizică, aerul curat, râsul și dragostea sunt alcalinizatori pentru orga-

nism; în schimb, egoismul, mânia, îngrijorarea și ura produc aciditate în corpul nostru.

Listă parțială cu alimente producătoare de aciditate/alcalinitate

Alimente producătoare de aciditate

- Carnea, laptele și ouăle[1].
- Toate fructele oleaginoase, cu excepția migdalelor și a nucilor braziliene.
- Toate cerealele, cu excepția meiului și a hrișcăi.
- Măslinele și carobul.
- Leguminoasele uscate și semințele, dacă nu sunt încolțite.

Alimente producătoare de alcalinitate

- Majoritatea fructelor, cu excepția prunelor uscate și proaspete, a afinelor, a coacăzelor, a merișorului.
- Majoritatea legumelor, cu excepția verzei de Bruxelles, a untișorului, a rubarbei, a dovleacului.
- Avocado.

[1] Nu sunt recomandate.

ALIMENTELE PROASPETE SUNT CELE MAI BUNE

În grădina Edenului, Adam și Eva au mâncat numai fructe proaspete, nuci și cereale. Eva nu folosea o plită sau un cuptor cu microunde pentru a pregăti mâncarea lui Adam. Pentru a fi sănătoși, cel puțin 50% din hrana noastră zilnică trebuie să fie compusă din alimente crude. Alimentele crude, nepreparate termic, reprezintă o hrană vie; alimentele preparate termic constituie o hrană moartă. Ați observat cât de puține fructe și legume crude consumă oamenii de obicei?

Procesarea, rafinarea, gătirea și, mai recent, folosirea cuptorului cu microunde distrug enzimele din hrana vie. Aceste alimente lipsite de enzime produc dezechilibre în organism, ceea ce duce în cele din urmă la boală.

Cea mai mare diferență între alimentele vii (crude) și cele moarte (preparate termic) o constituie activitatea enzimatică pe care eu o numesc adesea forța de viață. Dacă luăm două semințe, o fierbem pe una dintre ele și apoi le punem în pământ pe amândouă, care credeți că va răsări? Cea care nu a fost fiartă, deoarece enzimele și forța de viață încă există. Gătitul oprește acțiunea enzimatică și distruge forța de viață.

Despre enzime se spune că sunt molecule proteice, fiecare enzimă acționând într-un anumit fel în organism, având acțiuni

specifice. Enzimele digeră toată mâncarea noastră. Există peste 100 000 de particule de enzime într-o singură picătură de sânge. Ele preiau hrana digerată și fabrică din ea sânge, nervi, mușchi și glande. Enzimele ajută la depozitarea glucozei în ficat și mușchi. Există o enzimă care prelucrează fosforul în os și țesut nervos. Odată ce am gătit mâncarea la peste 47°C, toate enzimele prezente în mâncare sunt complet distruse și nu mai sunt în stare să își îndeplinească funcția pe care o au. Deși molecula proteică este fizic prezentă, ea și-a pierdut forța vitală. Ca bateria unei lanterne care și-a pierdut puterea, structura fizică rămâne, însă energia electrică a dispărut.

Molecula proteică este de fapt doar suportul activității enzimatice. În experimentele descrise în *Chemical Review*, activitatea moleculei proteice este transferată asupra unei alte substanțe proteice, lăsând molecula inițială lipsită de activitatea sa originală (1). Aceasta dovedește în plus că enzima reprezintă activitatea invizibilă sau factorul energie, și nu doar molecula de proteină în sine.

Enzimele sunt necesare pentru toate reacțiile chimice din organism. Organele, țesuturile și celulele noastre funcționează cu ajutorul enzimelor metabolice. Mineralele, vitaminele și hormonii au nevoie de enzime ca să-și efectueze corespunzător acțiunea pe care o au de făcut. Enzimele reprezintă forța de lucru a organismului. Ele sunt implicate în toate procesele metabolice, în sistemul nostru imunitar, în circuitul sangvin, pancreas, rinichi, splină etc. Enzimele descompun susbtanțele toxice astfel ca organismul să le poată elimina fără a fi puse în primejdie organele excretoare (2). Din 1968 până în prezent au fost identificate peste 13 000 enzime.

O dietă în care sunt folosite alimente preparate termic duce lipsă de enzimele care se găsesc în alimentele proaspete, nepreparate termic, și face ca glandele endocrine să fie suprasolicitate,

pregătindu-se astfel calea pentru boală, de exemplu hipoglicemia și obezitatea.

Enzimele pot fi împărțite în două grupe, cele care se găsesc în alimentele crude, nepreparate termic, și cele care sunt produse în organismul nostru. Cu cât aportul de enzime din alimente crude este mai mare, cu atât mai puțin acestea vor trebui să fie împrumutate de la alte procese metabolice și furnizate de către pancreas. Este important să fim conștienți că enzimele din hrana crudă digeră de fapt între 50% și 75% din hrana propriu-zisă fără a fi nevoie de ajutorul enzimelor secretate de organism. Natura a așezat enzime în alimente pentru ca acestea să ajute procesul digestiv și nu să forțeze enzimele organismului să facă ele toată această lucrare. Trebuie să amintim că la naștere noi avem moștenire o rezervă de enzime, dar această cantitate poate descrește pe măsură ce înaintăm în vârstă dacă avem o alimentație lipsită de enzime. Dacă majoritatea alimentelor pe care le consumăm sunt preparate termic, sistemul nostru digestiv trebuie să producă toate enzimele, determinând astfel mărirea organelor digestive, în mod special a pancreasului. Se produce, de asemenea, o epuizare a sistemului imunitar al organismului.

La Michael Reese Hospital din Chicago a fost efectuat un experiment legat de salivă și conținutul enzimatic al acesteia. La grupul de pacienți mai tineri (21-31 de ani) a fost găsită în salivă o cantitate de 30 de ori mai mare de amilază (o enzimă) față de grupul pacienților vârstnici (peste 69 ani) (3).

În concluzie, această informație ne spune că trebuie să consumăm mai multe fructe și legume proaspete. Alimentația noastră ar trebui să constea din cel puțin 50% alimente proaspete, în stare crudă, nepreparate termic. Alimentele crude, de exemplu salatele etc., trebuie mâncate la începutul mesei. Ele sunt voluminoase, ne vor conferi mai multă sațietate, ajutându-ne să nu mâncăm prea multă mâncare gătită. Pe măsură ce înaintăm în

vârstă, aportul de alimente crude trebuie să crească la peste 50%, deoarece organismul are mai puține enzime. Cercetările arată că la temperatură crescută, enzimele sunt consumate mai rapid decât acolo unde temperaturile sunt mai joase. De aceea, în lunile de vară sunt necesare mai multe alimente proaspete, crude; de asemenea, același lucru este valabil pentru locuitorii din zonele cu climă caldă.

Bibliografie

1. *Chemical Review*, 13:501-512, 1933.
2. Howell Edward: *Food Enzymes for Health and Longevity*, Omangod Press, 1986.
3. Santillo Humbart: Food Enzymes, *The Missing Link to Radiant Health*, AZ., Hohm Press, 1987.

DURERILE DE CAP

Sunt mai multe tipuri de cefalee (dureri de cap): cefalee de tensiune, cefalee migrenoasă, cefalee alergică etc. Durerea de cap poate fi mai slabă sau mai severă, poate fi localizată la nivelul frunții sau spre partea posterioară a capului; poate fi estompată sau aproape insuportabilă; poate fi o durere intensă intermitentă, ca o palpitație, ca o presiune sau o durere penetrantă.

Durerea de cap nu este o boală, ci un simptom, care arată că ceva nu este în regulă în organism și trebuie să vedem despre ce este vorba. Durerea de cap este ca beculețul roșu de avertizare cu privire la starea motorului de pe tabloul de comandă al mașinii. Dacă ignorăm semnalul acestui bec de avertizare atunci când apare, nu vom ajunge prea departe și motorul mașinii nu va mai funcționa. Dacă ignorăm o durere de cap (care este un instrument interior de avertizare), și organsimul nostru va înceta să mai funcționeze în mod corespunzător.

Când vă doare capul, organismul încearcă să vă transmită că ceva nu este în regulă. Poate că sunteți constipat, poate nu ați dormit suficient sau ați mâncat un aliment nesănătos, sau sunteți supus unui stres prea mare, sau nu ați băut suficientă apă, sau poate că respirați un aer viciat, poate ați luat medicamente nepotrivite etc. Uneori este dificil de descoperit cauza durerilor de cap, prin urmare trebuie examinat stilul de viață și trebuie efectuate schimbările necesare.

Glutamatul monosodic (MSG) poate cauza dureri de cap la persoanele sensibile. Mulți dintre cei care citesc etichetele alimentelor nu se gândesc că MSG poate fi trecut pe listă ca „aromă", „aromă naturală" sau „proteină vegetală hidrolizată". Proteina vegetală hidrolizată poate fi 10-30% MSG (*Headache*, 31:107-110,1991).

Trei dintre cauzele principale ale durerilor de cap sunt: constipația, deshidratarea și stresul. Când o persoană suferă de constipație, materiile reziduale din colon intră în putrefacție deoarece au stat prea mult timp în organism. Toxinele din colon trec în capilarele sangvine de la acest nivel, de unde sunt transportate în tot organismul, inclusiv în creier unde declanșează durerea de cap. Există doi factori care vor rezolva constipația: consumul adecvat de apă și alimentele naturale. Trebuie evitate alimentele rafinate, concentrate (nu există aliment mai constipant decât brânza).

O altă cauză principală a durerilor de cap este consumul insuficient de apă. Creierul uman este alcătuit din peste 80% apă, și când cineva nu bea suficientă apă, va avea dureri de cap. Consumul optim de apă pe zi este de cel puțin doi litri.

Stresul este o altă cauză principală a durerilor de cap care se resimt ca o tensiune (cefaleea de tensiune). Pentru acest tip de durere de cap putem face două lucruri: să facem o baie cu apă călduță, jumătate de oră, sau să bem ceai de salvie roșie (foarte eficient pentru cefaleea de tensiune).

Alte modalități simple de a ameliora durerile de cap sunt: baie fierbinte la picioare cu apă simplă sau cu apă în care s-a adăugat o lingură de semințe de muștar și o compresă rece pe cap timp de 20 minute. Două ceaiuri eficiente pentru durerile de cap sunt cel de mentă și de *Cimicifuga racemosa* (în special pentru durerile de cap severe și congestia capului).

În concluzie, să nu uităm că durerile de cap sunt mai degrabă un semnal de avertizare al organismului că ceva nu este în regulă. Dacă trăim natural și sănătos și învățăm să ne gospodărim treburile astfel încât să eliminăm multe dintre situațiile stresante din viața noastră, ne vom putea păstra calmul și, astfel, se vor reduce la minimum durerile de cap.

BOLILE DE INIMĂ

În America se produc în fiecare zi peste 4 000 de infarcturi cardiace. 50% dintre decesele din Statele Unite sunt din cauza bolilor cardiovasculare. Raportul este de unul din doi americani.

Nicio mașină făcută de om nu este atât de durabilă și de eficientă ca inima umană. Deși este de mărimea pumnului nostru și cântărește doar 250 de grame, în fiecare zi aceasta pompează câteva tone de sânge prin aproape 100 000 de kilometri de vase de sânge. Cantitatea de muncă pe care o efectuează acest mic, dar puternic organ, în fiecare zi este aproape incredibilă. La viteza sa normală, inima omenească bate de aproape 70 de ori pe minut. Aceasta înseamnă mai mult de 100 000 de contracții într-o singură zi, sau 37 de milioane într-un an. Cu adevărat, corpul nostru este făcut în mod minunat, uimitor.

Care este cauza principală a bolilor de inimă? ALIMENTAȚIA! Boala de inimă este în mare măsură provocată de noi înșine, prin felul în care trăim. Tutunul, alcoolul, cafeaua și ceaiul negru, consumul de prea multă sare, sunt toate dăunătoare pentru inima noastră. Numai societățile industrializate, cum este societatea noastră, își pot permite diete bogate în carne, produse lactate, ouă, grăsimi și alimente procesate cum sunt uleiurile (uleiul de porumb, margarina etc.), bogate în grăsimi. În general, 40% până la 45% dintre caloriile pe care le ingerăm provin din gră-

simi. În mod ideal, grăsimile ar trebui să alcătuiască doar 10% din dieta noastră.

Alimentația ideală pentru o persoană care suferă de o boală cardiacă ar trebui să fie săracă în grăsimi și bogată în fructe și legume. Dieta vegetariană pură, în care nu se folosesc carne, produse lactate și ouă, este cea optimă. În carne și produsele lactate între 50% și 85% din calorii, în medie, sunt din grăsimi. La unele produse lactate acestea ajung chiar la 90%. Vezi tabelul următor.

Produs de origine animală	**Conținut în grăsimi** (% din calorii)
Carne de vită	65-80%
Carne de miel	75%
Șuncă	85%
Hot Dog	85%
Lapte integral	50%
Brânză telemea	60-85%
Brânză cu smântână	90%
Margarină, obișnuită	80%
Margarine, falsă	40%
Uleiuri vegetale	100%

Corpul nostru are nevoie de ceva grăsimi și cel mai bine ar fi să ne luăm grăsimile dintr-o sursă naturală, nu dintr-una rafinată. Un exemplu de grăsime naturală este cea din avocado. Grăsimi naturale se mai pot găsi în nuci și semințe. Un exemplu de grăsime rafinată sau nenaturală este uleiul de porumb care este 100% grăsime. Este nevoie de 12-14 știuleți de porumb pentru a produce o lingură de ulei. Și, gram la gram, grăsimile au de două ori mai multe calorii decât zahărul.

Colesterolul și bolile de inimă

Colesterolul este o substanță care se găsește numai în carne și alte produse de origine animală, cum sunt ouăle (3 ouă conțin tot atât colesterol cât aproape un kg de hamburgeri), laptele, brânza etc. Alimentele de origine vegetală cum sunt fructele, legumele, cerealele, nucile etc. nu conțin nicun fel de colesterol. Sunt două tipuri de colesterol: colesterolul cu densitate lipoproteică înaltă (HDL) este colesterolul bun pe care îl produce organismul nostru; celălalt tip este colesterolul cu densitate lipoproteică joasă, care este tipul de nedorit. Carnea, produsele de origine animală, grăsimile solidificate și uleiurile rafinate (deși acestea două din urmă nu conțin colesterol) reprezintă alimentele cele mai responsabile pentru nivelul crescut al colesterolului din organismul nostru.

Activitatea fizică are o importanță deosebită pentru cei care suferă de boli de inimă, cât și pentru cei ce vor să le prevină. Este foarte benefic un program zilnic de mers pe jos, afară, în aer liber și la soare. Spa-urile, sălile de gimnastică și sport nu sunt potrivite. În aceste locuri lipsesc aerul curat și soarele. În special cei care desfășoară o activitate sedentară au nevoie de mai multă mișcare fizică afară, în aer liber.

Medicamentele folosite pentru scăderea colesterolului s-au dovedit mai degrabă periculoase decât utile din punct de vedere terapeutic. Ca urmare a *Coronary Drug Project* desfășurat pe o perioadă de șase ani, condus de National Institute of Health (NIH) și publicat în 1975, două dintre medicamentele prescrise în mod uzual la data aceea au fost retrase brusc de pe piață când studiul a arătat că numărul deceselor din grupul care lua medicamente a fost mai mare față de grupul care primea un placebo (1).

Sunt multe plante medicinale bune pentru inimă. Printre acestea se numără *Caulophyllum talictroides sau Blue cohosh* (pentru palpitații cardiace), limba-mielului și păducelul (pentru întărirea inimii). Folosiți întotdeauna apă distilată când preparați ceai. Fierbeți apa, luați-o de pe foc și adăugați 1-2 linguriţe de plantă la 250 ml de apă. Acoperiți și lăsați în repaus 20 de minute. Strecurați și beți.

Bibliografie

1. Coronary Drug Project Research Group (1975): Clofibrat E and Niacin in Coronary Heart Disease; *JAMA* 231:360-381.

PLANTELE MEDICINALE

Proprietățile vindecătoare extraordinare ale plantelor medicinale au fost recunoscute și apreciate din vremuri străvechi. Plantele medicinale au fost menționate și în Biblie. Plantele medicinale sunt medicamentele naturii și au fost puse acolo de un Creator atoateștiutor. Citește Psalmul 104:14 și Ezechiel 47:12. Există o plantă pentru fiecare boală care poate afecta corpul omenesc (doar că omul nu le cunoaște pe toate).

Părintele medicinei, Hippocrate, a fost un naturalist. Plantele medicinale au fost folosite pe scară largă până în jurul anului 1500 d.Hr. La data aceea un bărbat pe nume Hohemhein a început să utilizeze substanțe chimice pentru tratarea bolilor. Hohemhein a dat foc în piața publică tuturor cărților despre plante ale lui Hippocrate. Dându-se la o parte aceste informați valoroase, doctorii au urmat eroarea lui Hohemhein, primul care a recomandat pentru prima dată folosirea medicamentelor toxice pe bază de mercur.

Sistemul medical existent considera folosirea plantelor medicinale ca șarlatanie. Câtă ipocrizie! Ceea ce nu se spune azi este faptul că marile companii farmaceutice și-au început afacerile prin vânzarea de plante medicinale. E.I. Lilly a început prin a culege el însuși flori și plante medicinale de pe marginea drumului. Formula sa unică în care a folosit planta Cascara sagrada

(*Rhamnus purshiana*) l-a ajutat să câștige suficienți bani ca să-și înființeze compania.

În prezent lucrurile se schimbă din nou – dar nimeni nu vorbește prea mult despre acest lucru. Știți că nu demult, într-un singur an au fost prescrise peste 130 de milioane de rețete cu produse pe bază de plante? Sau că peste 75% dintre hormonii utilizați în prezent în medicină provin integral din plante?

În particular, companiile farmaceutice sunt printre cei mai mari utilizatori ai bibliotecilor de cercetare a plantelor. Iată ce a spus un bibliotecar renumit unui coleg cercetător: companiile farmaceutice sunt în căutarea vechilor formule date uitării pentru care ei ar putea dobândi „drepturi de scutire față de legi".

Potrivit cu înțelegerea mea, „drepturi de scutire față de legi" înseamnă că formula respectivă a fost folosită înainte de o anumită dată pe la începutul anilor 1900 pentru o anumită boală. Apoi, în anumite condiții, o companie farmaceutică ar putea vinde aceeași formulă în prezent – fără a fi necesar să cheltuiască 50-200 milioane de dolari ca să obțină aprobarea de la guvern.

Puteți vedea că există un motiv puternic – $$$$$ – pentru care companiile farmaceutice ar putea fi interesate de străvechile formule prescrise pe bază de plante.

Medicamentele erodează starea generală de sănătate a ființei umane. Se cunoaște că în jur de 40% dintre oamenii care sunt supuși tratamentelor medicale suferă efecte secundare de pe urma medicamentelor care le-au fost administrate, și aceste reacții pot lăsa o persoană oarbă sau surdă, cu rinichii afectați, cu ficatul sau creierul vătămat, cu necroză a oaselor, ulcerații la nivelul intestinelor, hemoragii intestinale, afecțiuni ale pielii, sensibilitate exagerată față de lumina soarelui și alte dizabilități care pot dura luni sau ani de zile (1).

Poate veți fi surprinși să aflați că peste 40% dintre medicamentele comercializate în Statele Unite conțin ingrediente care

provin din natură; și 25% dintre medicamente conțin cel puțin un compus derivat direct sau obținut pe cale chimică din plante cu flori.

Reguli pentru utilizarea plantelor medicinale

Când vă îmbolnăviți, folosiți plantele medicinale. Când sunteți sănătoși, nu le folosiți. Așa cum nu luăm medicamente când ne simțim bine, la fel nu ar trebui să folosim plante medicinale atunci când suntem bine, deoarece ele pot genera un dezechilibru în organism. Plantele medicinale, în uz intern, pot fi folosite sub diverse forme: capsule, tincturi sau ceaiuri. Cea mai bună formă este ceaiul, având în vedere că majoritatea capsulelor sunt făcute din gelatină care provine dintr-un produs secundar de origine animală. Tincturile sunt foarte concentrate și conțin alcool (conservant). Când preparați ceai, utilizați întotdeauna apă distilată sau apă filtrată prin osmoză inversă căci aceasta va absorbi în mai mare parte principiile medicinale din planta respectivă, mai mult decât o poate face orice alt tip de apă. Când folosiți frunze sau flori ale plantei respective, procedați astfel pentru ceai: puneți apa la fiert; luați-o apoi de pe foc când fierbe și adăugați planta medicinală. Acoperiți și lăsați să stea în repaus 20 de minute sau chiar mai mult, apoi strecurați și beți ceaiul. Când folosiți rădăcină sau coajă/scoarță trebuie să le fierbeți 30-40 de minute, apoi strecurați și puteți bea ceaiul. Ca regulă generală, folosiți 1-2 lingurițe de plantă la 250 ml de apă. Cel mai bine este să nu amestecați două plante întrucât se produce o interacțiune între acestea. Dacă ați amesteca șase plante imaginați-vă câte combinații s-ar forma! Este ca și când ați lua șase cifre ca să vedeți în câte feluri le-ați putea scrie combinate. Dacă trebuie să folosesc două plante, trebuie să le consum separat, la momente diferite din zi.

Există multe plante otrăvitoare pe care nu dorim să le folosim niciodată și există, de asemenea, unele plante care au efecte adverse și trebuie folosite în cantitate foarte mică. Niciodată nu putem spune că suntem suficient de atenți în folosirea plantelor medicinale.

Sunt pe piață multe cărți despre plante medicinale pe care le puteți studia. Desigur că veți găsi în ele multe contradicții (ca în orice domeniu). O regulă sigură este să vă procurați 4 sau 5 asemenea cărți despre plante medicinale; citiți în fiecare despre planta care vă interesează. Dacă toate cărțile sunt în deplin acord, atunci încercați planta respectivă. O carte foarte bună de plante medicinale pe care o recomand este cea intitulată *Medicinal Plants* (1990) de Steven Foster și dr. James A. Duke (editura Houghton-Mifflin, Boston). Această carte are doi autori – un naturalist și un om de știință.

În continuare este o listă cu doar câteva dintre plantele pe care eu personal le-am folosit și am văzut rezultatele. În conformitate cu Organizația Mondială a Sănătății, un procent foarte mare, 80% din populația lumii, se bazează încă pe forme tradiționale de medicină cum sunt plantele medicinale. Doar aceia care cunosc valoarea remediilor pe bază de plante medicinale pot aprecia efectele minunate ale acestora, pe care mulți le calcă în picioare în fiecare zi.

Plante medicinale și utilizarea lor

Adrenalină (inhibitor)	Urzica
Artrită	Rădăcină de brustur
Curățarea sângelui	Trifoi roșu
Calmant nervos	Iarba mâței (*Nepeta cataria*)
Cancer	Trifoi roșu, Echinacea
Cancer de piele	Măcriș (*Rumex acetosella)* (cataplasmă)

Candidoză	Păpădie
Constipație	Cascara sagrada (*Rhamnus purshiana)*
Tuse	Ulei de eucalipt cu câteva picături de miere
Diabet zaharat	Frunze de urzică
Diaree	Cărbune vegetal
Afecțiuni ale femeii	Frunze de zmeur
Retenție de lichide	Frunze de păpădie
Probleme cardiace	Păducel
Hepatită	Armurariu
Hipertensiune arterială	Păducel și usturoi
Sistemul imunitar	Echinacea
Insomnie	Hamei
Hemoragii interne	Traista ciobanului
Afecțiuni renale	Frunze de păpădie
Calculi renali	Turiță
Afecțiuni ale ficatului	Armurariu
Intoxicații	Cărbune vegetal (Charcoal)
Prostată	Palmier pitic (*Serenoa repens*)
Hipertiroidie	Bulge Weed
Hipotiroidie	Vareh (*Macrocystis pyrifera*)
Vaginită	Palmier pitic (*Serenoa repens*) (spălături)

Bibliografie

1. L. Laner: *Defective Medicine.*

PLANTELE MEDICINALE SUNT MAI BUNE DECÂT MEDICAMENTELE

Nota autorului: *relatarea care urmează a fost scrisă în anii 1860 de către autoarea mea preferată în materie de sănătate, Ellen G. White. Această persoană era cu peste o sută de ani înaintea timpului său. Iată încă una dintre afirmațiile ei, scrisă în acea perioadă: „Mai multe decese au fost cauzate de folosirea de medicamente decât de toate celelalte cauze laolaltă. Dacă ar fi existat în țară un singur medic în loc de mii de medici, multe decese premature ar fi fost prevenite. Mulțimea de medici și de medicamente au fost un blestem asupra locuitorilor Pământului și au condus pe mii și zeci de mii de oameni înainte de vreme în mormânt."*

Fiica era bolnavă, iar tatăl era foarte tulburat din cauza aceasta și a chemat un medic. În timp ce îl conducea spre camera unde era bolnava, tatăl era cuprins de o neliniște dureroasă. Medicul a examinat pacienta și n-a spus prea multe cuvinte. Apoi au ieșit amândoi din camera aceea. Tatăl i-a spus medicului că și-a înmormântat soția, un fiu și o fiică, și că fiica aceasta era tot ce i-a mai rămas ca familie. L-a întrebat cu îngrijorare pe medic dacă socotește cazul fiicei sale fără speranță.

Medicul a pus apoi întrebări cu privire la natura și durata bolii celorlalți care muriseră. Tatăl a relatat cu tristețe cum s-au petrecut lucrurile legate de boala celor dragi. „Fiul meu a fost cel dintâi afectat de febră. Am chemat un doctor. Acesta a spus că poate administra un medicament care curând va scădea febra. I-a dat un medicament puternic, dar a fost dezamăgit de efectele acestuia. Febra a scăzut într-adevăr, dar starea fiul meu a devenit și mai gravă. I-a fost dat din nou același medicament care nu a adus nicio schimbare spre bine. Medicul a recurs apoi la medicamente și mai puternice, dar fiul meu nu a simțit nicio ușurare. Febra l-a lăsat, dar el nu s-a însănătoșit. S-a prăbușit rapid și a murit.

Moartea subită și neașteptată a fiului meu a fost o mare durere pentru noi toți, însă în mod special pentru mama sa. Îngrijorarea și neliniștea pe durata bolii, cât și durerea produsă de moartea sa năpraznică au reprezentat prea mult pentru sistemul ei nervos și curând soția mea a fost doborâtă și ea. Nu am fost mulțumit de felul cum procedase respectivul medic. Încrederea mea în iscusința sa a fost zdruncinată și nu am putut să-l mai chem o dată, așa că am chemat un alt doctor pentru soția mea suferindă. Acest al doilea medic i-a dat o doză generoasă de opium, despre care el spunea că îi va alina durerile, îi va liniști nervii și își va găsi odihna de care avea atâta nevoie. Opiumul i-a determinat starea de letargie. A dormit atât de profund că nimic n-o putea trezi. Inima ei bătea din când în când foarte puternic, iar apoi încetul cu încetul tot mai slab până când, în cele din urmă, ea a încetat să mai respire. Astfel ea a murit fără să mai dea vreun semn de viață. Acest al doilea deces a fost mai mult decât puteam îndura. Am fost cu toții profund mâhniți, însă eu am căzut în agonie, fără a putea fi alinat.

Apoi a fost atinsă fiica mea. Durerea, îngrijorarea și extenuarea au depășit puterea ei de rezistență, tăria ei s-a dus și curând

s-a aflat și ea pe patul de suferință. Îmi pierdusem de-acum încrederea în amândoi medicii pe care i-am chemat. Mi-a fost recomandat un alt doctor, spunându-mi-se că are succes în tratarea bolnavilor. Deși locuia la ceva distanță de noi, m-am hotărât să apelez la serviciile lui.

Acest al treilea medic susținea că înțelege starea fiicei mele. A spus că ea este foarte slăbită, că sistemul ei nervos a fost afectat, că are febră, dar aceasta poate fi ținută în frâu și că va fi nevoie de timp pentru refacerea ei din prezenta stare de debilitate. Era pe deplin încrezător că o va putea însănătoși. I-a dat un medicament puternic pentru a-i scădea febra. Acest lucru s-a realizat. Însă după ce febra a dispărut, au apărut noi simptome, iar starea ei s-a complicat mai mult. Pe măsură ce simptomele se schimbau, medicamentele administrate erau variate pentru a face față situației. În timp ce era sub influența noilor medicamente, pentru un timp părea că s-a refăcut, lucru care ne-a înviorat așteptările în privința însănătoșirii ei, aceasta însă doar pentru a face dezamăgirea noastră și mai amarnică pe măsură ce îi era tot mai rău. Ultimul lucru la care a recurs doctorul a fost calomelul. O vreme s-a zbătut între viață și moarte. A fost cuprinsă de convulsii. În timp ce acele spasme chinuitoare încetau, am ajuns la jalnica constatare că mintea ei a fost afectată. Treptat a început să fie mai bine, deși încă suferea din greu. Membrele ei erau paralizate din cauza efectului otrăvurilor puternice care îi fuseseră administrate. Și-a dus zilele de azi pe mâine câțiva ani, neajutorată, să-i plângi de milă, apoi a murit într-o agonie cumplită."

După relatarea aceasta tragică, tatăl l-a privit pe medic implorându-l să-i salveze copilul. Medicul l-a privit cu tristețe și durere, însă nu a prescris nicio rețetă. S-a ridicat să plece, spunând că va reveni a doua zi.

A doua zi medicul era în camera bolnavei, stând la căpătâiul fiicei bolnave. A plecat din nou fără să-i dea niciun medicament.

Tatăl, profund nedumerit, l-a întrebat cu nerăbdare când a fost doar el și medicul: „Nu intenționați să faceți nimic? O lăsați pe fiica mea să moară?“ Medicul a răspuns: „Am ascultat povestea tristă a morții iubitei dumneavoastră soții și a celor doi copii, și am aflat de pe buzele dumneavoastră că toți trei au murit în timp ce se aflau sub îngrijirea medicilor, în timp ce luau medicamentele prescrise și administrate de mâinile acestora. Medicamentele nu i-au putut salva pe cei dragi și ca medic, eu cred cu tărie că niciunul dintre ei nu au avut motive să moară. Ei s-ar fi putut reface dacă nu li s-ar fi administrat medicamente atât de puternice, organismul lor a fost slăbit prea mult prin acest abuz de medicamente și în cele din urmă a cedat.“ El a spus cu hotărâre tatălui neliniștit: „Nu pot să-i dau medicamente fiicei dumneavoastră. Ceea ce voi face însă va fi să ajut în eforturile pe care le face natura, îndepărtând orice piedică, și apoi să o las să refacă energiile epuizate ale organismului“. A dat câteva instrucțiuni scrise tatălui, cerându-i imperios să le urmeze cu exactitate. „Feriți pacienta de emoții și orice ar putea-o deprima. Cei care o vizitează trebuie să fie veseli și optimiști. Alimentația ei să fie simplă și dați-i să bea din belșug apă curată. Să i se facă baie des în apă curată, după care să fie ștearsă ușor. În cameră să pătrundă din plin lumina și aerul. Trebuie să aibă liniște, pentru ca odihna ei să nu fie perturbată.“

Tatăl a citit încet prescripțiile, mirându-se de cât de puține și simple erau instrucțiunile, și părea că se îndoiește de rezultate bune după asemenea remedii simple. Dar medicul i-a spus: „Ai avut suficientă încredere în priceperea mea ca să așezi viața fiicei tale în mâinile mele. Continuă să ai încredere, voi veni s-o văd zilnic și îți voi da sfaturi cu privire la ceea ce trebuie să faci pentru ea. Urmează cu încredere instrucțiunile mele, căci eu cred că în câteva săptămâni ea va fi mult mai bine, dacă nu chiar complet refăcută.“

Tatăl părea trist și îndoielnic, însă s-a supus deciziei medicului. Se temea că fiica sa urma să moară dacă nu primea medicamente. Ceva mai târziu, fiica stătea alături de tatăl ei veselă și bucuroasă, chipul ei oglindind sănătate. Tatăl o privea cu mulțumire, fața sa reflectând recunoștința din inimă pentru că unicul copil i-a fost cruțat. Medicul a intrat în cameră și după ce a discutat un pic cu tatăl și cu copilul s-a ridicat să plece. A rostit aceste cuvinte către tată: „Fiica ta este refăcută, ți-o las în grijă. Nu i-am dat niciun medicament pentru ca sănătatea să nu-i fie afectată. Medicamentele nu ar fi putut realiza acest lucru niciodată deoarece tulbură mașinăria fină a corpului omenesc, ruinează sănătatea și ucid, niciodată nu vindecă. Doar natura posedă capacitatea de refacere. Doar ea poate să refacă energiile epuizate și să repare vătămările suferite prin nerespectarea legilor ei de neschimbat."

L-a întrebat pe tată dacă este mulțumit de tratamentul său. Fericitul tată și-a exprimat recunoștința pe care o simțea în inima sa spunând: „Am învățat o lecție pe care nu o voi uita niciodată. A fost dureroasă, însă de o valoare neprețuită. Acum sunt convins că soția și copiii mei nu ar fi trebuit să moară. Viața lor a fost sacrificată chiar când se aflau în mâinile medicilor, din cauza medicamentelor lor otrăvitoare".

George Washington: martirul medical

În 13 decembrie 1799, George Washington și-a chemat doctorul deoarece îl durea în gât. Medicul i-a provocat sângerări de patru ori, i-a injectat mercurul otrăvitor, i-a dat mai mult mercur pe gură, apoi i-a umplut de bășici gâtul prin administrarea unei substanțe pe bază de oțet și gândaci morți. După ce a îndurat această tortură de tratament o singură zi, bolnavul l-a implorat

pe medic să-l lase în pace să moară liniștit, lucru care s-a și întâmplat, la ora 10 seara în data de 14 decembrie.

Statisticile confirmă efectele distrugătoare ale medicamentelor

„100 000 de decese pe an (peste 300 pe zi) sunt cauzate de prescripțiile medicamentoase. Aceasta cuprinde doar pe cele raportate de spitale sau medici." (*Journal of the American Medical Association*, 15 aprilie 1998.)

Se consideră că medicii contribuie la scăderea ratei mortalității. În mod ironic, însă, se întâmplă exact contrariul. Statisticile adunate în timpul grevelor medicilor din 1973, 1976 și 1978 au dovedit că absența lor a coincis cu o descreștere a ratei mortalității:

- 1973 – Israel – 29 de zile de grevă a medicilor – cu 50% mai puține decese raportate de Jerusalem Burial Society;
- 1976 – Columbia – grevă de 52 zile a medicilor – reducere cu 35% a deceselor din Bogota, Columbia, confirmată de Mortician Association din Columbia;
- 1978 – doctorii din Los Angeles au fost în grevă timp de două luni, iar rata deceselor a scăzut cu 35%. După ce aceștia s-au întors la muncă, rata mortalității a crescut cu 40%.

Conform unui studiu american din 1980, 20% dintre pacienții internați în spitale au trecut printr-unul sau mai multe episoade iatrogenice. Aceasta înseamnă că o persoană din cinci a suferit de pe urma reacției medicamentelor, a avut reacții negative din cauza diagnosticului, a procedurilor terapeutice și accidentelor din salon. Erorile medicale au fost responsabile pentru 11% dintre greșeli!

În cartea sa, *Cures That Kill – Medicine's Deadly Experiments* (Tratamente care ucid – experimentele ucigașe ale medicinei) David Helerstein (editura Harper's, dec. 1980, p.22) scrie:

„Cred cu tărie că dacă toate medicamentele și celelalte substanțe folosite în medicină ar putea fi aruncate pe fundul mării, ar fi foarte bine pentru oameni, dar foarte rău pentru pești."

Dr. Oliver Wendell Holmes (Profesor de Medicină la Harvard, părintele Curții Supreme de Justiție) a spus:

„Se pare că medicamentele utilizate în timpul sarcinii constituie cauza principală a malformațiilor congenitale și a tulburărilor de învățare. Cifrele din Connecticut sugerează că 13,4% dintre toate malformațiile congenitale pot fi cauzate de medicamentele prescrise de doctori în timpul sarcinii. Medicamente precum Valium par să genereze malformații congenitale, dizabilități de învățare și hiperactivitate."

Din *National Network To Prevent Birth Defects*, august 1985, ediția a treia, citez: „În 1978, 1,5 milioane de oameni au fost internați în spital în Statele Unite din cauza efectelor secundare ale medicamentelor. (FDA Statistica).

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Inima

Inima omului este de culoare roșie-maronie și cântărește aproximativ 350 grame. Lungimea sa este de 15 cm, iar lățimea sa maximă este de 10 cm. Forma sa este asemănătoare unei pere.

Inima reprezintă marele centru de pulsație al vieții și activității umane. Niciun alt organ nu are o responsabilitate atât de mare față de restul organismului. Când inima este puternică și sănătoasă, întreg organismul va beneficia de pe urma acestui lucru. Când ea este bolnavă, tot corpul suferă. De aceea este atât de important să avem grijă de inima noastră.

Își poate oare forța cineva inima prin muncă fizică peste măsură? Nu, este aproape imposibil de forțat inima prin muncă fizică exagerată. Mai degrabă bolile și obiceiurile greșite de viață vatămă inima, nu activitatea fizică. Însă, odată ce inima a fost afectată de boală, este posibil să fie necesar să se evite prea multă activitate fizică. O inimă afectată poate fi încordată dincolo de limitele ei.

Inima este o pompă foarte eficientă cu patru cămăruțe; de fapt sunt două pompe, una care trimite sângele la plămâni, iar cealaltă trimite sânge în restul organismului. În fiecare zi ea pompează sânge prin 100 000 km de vase de sânge suficient sânge pentru a umple un vagon de 18 000 000 litri.

Cât timp suntem în viață, inima nu încetează niciodată să lucreze. Are puteri de rezervă imense pentru a face față oricărei crize ce poate apărea. Dacă a fost afectată de boală, se repară singură în timp ce lucrează! Dacă valvele sale se îngroașă din cauza vreunei boli, cum ar fi reumatismul articular acut, inima își va îngroșa propriii pereți musculari în încercarea de a compensa lipsa de eficiență. Chiar în timp ce lucrează, celulele miocardului selectează materialele de care au nevoie pentru propria creștere și reparare.

Frecvența cardiacă

În prezent se acordă puțină atenție frecvenței contracțiilor inimii sau pulsului. Inima bate de obicei de 70-80 de ori pe minut atunci când stăm jos. Aceasta înseamnă peste 100 000 de bătăi pe zi. Totuși, atunci când este supusă unui stres fizic sau psihic și organismul are nevoie de mai mult oxigen, inima mărește viteza și bate cu până la 150-200 de bătăi pe minut.

Atleții au un puls mai mic, în special alergătorii de cursă lungă, al căror puls poate fi în mod normal de 35-40 bătăi pe minut. Pulsul femeilor este de obicei mai mare decât al bărbaților. Copiii și sugarii au pulsul și mai mare, între 80-150 bătăi pe minut.

O persoană sănătoasă care are un puls în repaus de 70 de bătăi pe minut în comparație cu o persoană slăbită al cărui puls în repaus este de 90 de bătăi pe minut, nu își va suprasolicita inima. Diferența de 20 de bătăi pe minut adaugă pe o perioadă de 24 ore până la 28 800 bătăi în plus la inima persoanei slăbite, într-o singură zi. În mod evident, cu toate celelalte implicații, inima care trebuie să pompeze cu viteză mai mare nu va putea avea o viață la fel de lungă ca cea care pompează cu o viteză mai mică.

În medie, o persoană are circa 5 litri de sânge, iar o inimă normală ce pulsează cu o viteză normală va pompa și recicla zeci de mii de litri de sânge în fiecare zi.

Cantitatea de sânge pompată de inimă odată cu fiecare contracție poate varia între 50 și 150 ml de sânge la fiecare bătaie. Inima cu un volum mare de bătăi și un puls mic este un organ cu mult mai puternic și mai sănătos decât inima cu un volum de bătăi redus și un puls mare.

Având în vedere că inima trebuie să bată 24 ore pe zi, ea trebuie să se odihnească între bătăi. În mod normal intervalul dintre bătăi este de doar jumătate de secundă, ceea ce poate părea foarte puțin pentru ca inima să se poată odihni și reface. Însă este suficient, și iată de ce. La o frecvență de 70 de bătăi pe minut, inima se odihnește aproximativ jumătate din timp și lucrează cealaltă jumătate. Aceasta înseamnă că într-o perioadă de 24 de ore ea are 12 ore de odihnă. Însă dacă crește ritmul bătăilor inimii, bătăile în plus iau din timpul ei de odihnă. Așa că atunci când pulsul este mai mare de 70 de bătăi pe minut, inima lucrează mai mult decât se odihnește. La o rată de 90 de bătăi pe minut, inima muncește aproximativ 2/3 din timp și se odihnește doar 1/3 din timp.

Tensiunea arterială

Tensiunea arterială (TA) este forța pe care o exercită sângele circulant asupra pereților arteriali. Tensiunea arterială este de două feluri, sistolică și diastolică.

Exprimarea acestora este: 120 tensiune sistolică, 80 tensiune distolică.

Tensiunea sistolică este presiunea pe care o exercită sângele asupra vaselor de sânge în timp ce inima pompează sau împinge sângele. Este presiunea maximă pe care sângele o exercită asupra peretelui arterial la un moment dat. Tensiunea diastolică este

presiunea sângelui asupra vaselor de sânge în timp ce inima se odihnește. Este presiunea constantă asupra arterelor sau cea mai joasă presiune asupra arterelor.

Hipertensiunea arterială este definită în general ca fiind tensiunea sângelui, sistolică și/sau diastolică, crescută pe o perioadă mai mare de timp. Nu există o linie de demarcație fixă între normal și anormal. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca presiunea să fie sub 140/90 mmHg. Totuși, eu personal am observat că în America Centrală unde oamenii au o alimentație mai naturală și fac mai multă activitate fizică, tensiunea lor arterială este în jurul valorii de 110/60 mmHg. Aceasta este valoarea tensiunii arteriale pe care eu o consider normală.

S-a constatat că persoanele cu tensiunea arterială de 140/90 mmHg și peste această valoare au o rată a mortalității cu mult mai mare. 73% dintre bărbați și 81% dintre femeile decedate au avut tensiuni arteriale de 140/90 mmHg sau peste această valoare. Cu cât este mai mare tensiunea arterială, cu atât este mai mare riscul de moarte subită. După vârsta de 55 de ani cei cu hipertensiunea arterială au de patru ori mai multe infarcturi și de șapte ori mai multe accidente vasculare cerebrale (1). Contrar opiniilor avansate, tensiunea diastolică nu este, după câte se pare, mai importantă decât cea sistolică. Renumitul studiu Framingham a arătat că persoanele în vârstă cu tensiune sistolică mare au avut o rată a mortalității semnificativ mai mare decât contemporanii lor cu tensiune sistolică mai joasă (2).

Cauzele hipertensiunii arteriale

În principal, hipertensiunea arterială este cauzată de modul în care trăim. Eu cred că sunt patru factori de bază care duc la creșterea tensiunii arteriale: lipsa apei, alimentația necorespunzătoare, lipsa activității fizice și stresul. Voi analiza fiecare dintre aceștia

la modul general; există volume întregi de materiale legate de aceste patru domenii care influențează tensiunea arterială.

Lipsa apei

Sângele nostru este în proporție de peste 78% apă și când nu bem suficientă apă (vezi capitolul despre apă), el se îngroașă. Și având în vedere că inima este o pompă care pune în circulație sângele în organism, când trebuie să pompeze un sânge gros va crește tensiunea arterială. Eu recomand persoanelor cu hipertensiune arterială să bea mai multă apă.

Alimentația

Alimentația este un factor principal în ce privește hipertensiunea arterială. Mâncatul peste măsură, care duce la obezitate, va suprasolicita toate organele, inclusiv inima, ceea ce poate cauza creșterea tensiunii arteriale. Fiecare kilogram de grăsime în exces înseamnă aproximativ 150 de kilometri de vase capilare prin care inima trebuie să pompeze sânge. 62% dintre americani sunt supraponderali; aceasta reprezintă mai mult decât una din două persoane. Pentru fiecare kilogram în plus ne scurtăm durata de viață cu două luni; așa că o persoană care are 12 kg în plus va muri cu doi ani mai devreme. În caz de obezitate, riscul de boală de inimă este de trei ori mai mare. Vreau, de asemenea, să menționez că fumatul, alcoolul, cafeaua, ceaiul negru și orice alte băuturi care conțin cofeină pot crește tensiunea arterială. Există suficientă literatură științifică care confirmă acest lucru. Nu voi detalia în acest domeniu, am sentimentul că majoritatea celor care citesc această carte se străduiesc să aibă un stil de viață mai sănătos și au eliminat deja aceste produse dăunătoare.

Carnea și alte produse de origine animală cum sunt laptele, ouăle și brânza, conțin colesterol care poate forma plăci ateromatoase pe pereții arterelor. Acest lucru va conduce, indirect, la

creșterea tensiunii arteriale. Alimentele de origine vegetală cum sunt fructele, legumele, cerealele, nucile etc. nu conțin deloc colesterol.

O alimentație bogată în grăsimi va duce și la hipertensiune arterială. În medie, alimentația americanilor constă din 40% grăsimi. În conformitate cu mulți specialiști în materie de sănătate naturală, dieta ideală trebuie să conțină 10% grăsimi, 10% proteine și 80% carbohidrați. Multe persoane nu își dau seama că este mai multă grăsime într-o sticlă de ulei (care este 100% grăsime) decât într-o bucată de carne (care este 65%-80% grăsime). Aceste grăsimi rafinate, cum sunt uleiurile de porumb de exemplu, sunt dăunătoare pentru organism. Este nevoie de 12 știuleți de porumb pentru a fabrica o lingură de ulei de porumb. Acest ulei rafinat face ca organismul nostru să producă colesterol cu densitate lipoproteică joasă (LDL), care este colesterolul de tip rău(3). Când consumăm aceste uleiuri rafinate, ele îmbracă eritrocitele și le fac lipicioase. Aceste celule se adună una lângă alta în grămăjoare și nu pot circula la fel de bine, ducând astfel la hipertensiunea arterială.

Și un aport de sare prea mare poate duce la hipertensiunea arterială. În medie un american consumă de 14 până la de 30 de ori mai multă sare decât are nevoie în fiecare zi. În realitate noi avem nevoie de 1/5 linguriță de sare pe zi. Totuși consumul mediu de sare al unui american adult este, în conformitate cu cifrele prezentate de National Research Council, între 2½ și 6 lingurițe de sare pe zi.

Studii recente au arătat însă că sarea reprezintă o chestiune minoră în ce privește hipertensiunea arterială. Deși restricția de sare poate scădea cu câteva puncte tensiunea arterială, un număr tot mai mare de autorități competente în acest domeniu arată că doar aproximativ 10% din populație va beneficia apreciabil de pe urma acestui lucru (4). Grăsimile contribuie la creșterea tensiunii arteriale cu mult mai mult decât sarea.

Lipsa activității fizice

Mișcarea înseamnă viață. Inactivitatea înseamnă moarte. Trăim într-o societate în care totul se bazează pe apăsarea de butoane și această situație ne va trimite în mormânt cu mult mai repede, înainte de vreme. Activitatea fizică va îmbunătăți tonusul mușchilor noștri și al vaselor de sânge, transformându-le din țesuturi slabe în țesuturi puternice. Exercițiul fizic va spori eficiența inimii pe mai multe căi. Aceasta va fi tot mai puternică și va pompa mai mult sânge odată cu fiecare bătaie, va scădea frecvența cardiacă, ajutând la scăderea hipertensiunii arteriale. Mersul pe jos afară în aer curat și la lumina soarelui constituie cel mai simplu și cel mai bun exercițiu pe care îl poate face cineva. Exercițiile cu impact scăzut cum sunt mersul pe jos, ciclismul, înotul sau excursiile pe jos sunt mult mai benefice decât exercițiile cu impact crescut cum sunt jogging-ul, baschetul, ridicarea de greutăți etc.

Stresul

Stresul este aproape de neevitat în societatea modernă, dar unele persoane îi fac față mai bine decât altele. Stresul a fost cândva descris astfel: „Este ca și când te-ai afla pe mâna oricărui ticălos care te necăjește și te hărțuiește". Când sunt confruntate cu o situație foarte stresantă, mintea și corpul conlucrează. Oamenii de știință știu că o anumită grupare de celule nervoase de la baza creierului reglează schimbările intervenite în ritmul bătăilor inimii, tensiunea sângelui și intensitatea respirației pe perioada unei situații stresante. Cantitățile mari de adrenalină și noradrenalină care se revarsă în circuitul sangvin pe perioada stresului („luptă sau fugi") fac ca celulele miocardului să ardă

oxigen într-un ritm foarte intens, ceea ce are ca urmare creșterea tensiunii arteriale, a pulsului etc. Studii recente au confirmat legătura dovedită statistic dintre stres și bolile de inimă.

Într-un studiu la care au participat 150 de bărbați de vârstă mijlocie, oamenii de știință suedezi au descoperit că cei ce trecuseră printr-un stres psihologic foarte puternic au fost de șase ori mai predispuși să facă o boală de inimă în decursul a cinci ani față de cei care au raportat situații stresante ceva mai moderate.

De multe ori noi ne confruntăm cu situații stresante din cauză că nu gândim și nu plănuim dinainte, sau facem alegeri greșite.

Cum să ținem sub control hipertensiunea arterială

Printr-o alimentație complet naturală și prin consumul a cel puțin opt pahare de apă curată zilnic, chiar mai mult dacă sunteți supraponderali. Prin activitate fizică în fiecare zi, mai ales afară în aer liber, ori de câte ori este posibil. Printr-un program de viață care să ne permită suficientă odihnă fizică și mintală, dormind 7-8 ore pe noapte. Prin rezolvarea situațiilor stresante, prezentându-le lui Dumnezeu.

Un aliment foarte bun pentru scăderea tensiunii arteriale este usturoiul crud. Am găsit o cale bună de a-l folosi dacă nu vă deranjează gustul și mirosul. Luați un pahar de suc de portocală sau de lămâie și puneți-l în blender împreună cu doi căței de usturoi și amestecați bine, lăsați în repaus 20 de minute, apoi strecurați și beți.

O plantă medicinală foarte bună pentru scăderea tensiunii arteriale este păducelul. Folosiți întotdeauna apă distilată sau apă obținută prin osmoză inversă, pentru a prepara ceai din plante. Puneți apa la fiert; luați-o apoi de pe foc și adăugați 1-2 linguriță de plantă la 250 ml apă. Acoperiți și lăsați în repaus 20 de

minute sau mai mult, apoi strecurați și beți. Se recomandă 2 sau 3 căni pe zi: una dimineața când vă treziți, una cu aproximativ o oră înainte de masa de prânz și una chiar înainte de culcare. Și usturoiul este bun pentru scăderea tensiunii arteriale. Folosiți doar usturoi crud și proaspăt la masă.

Ce putem spune despre medicamentele pentru scăderea tensiunii arteriale?

Medicamentele nu constituie soluția, căci au prea multe efecte secundare și nu sunt naturale. Pentru cazuri de boală Dumnezeu ne-a dat plantele de pe câmp. Și cum El este Cel ce ne-a creat, El știe ce este cel mai bine pentru noi.

Tenormin este un medicament care se recomandă pentru scăderea tensiunii arteriale, însă efectele secundare enumerate în *Physicians Desk Reference* (PDR) pentru acest medicament sunt multe: infarct miocardic, boală renală sau hepatică, dezechilibru electrolitic, cancer, diminuarea fertilității, extremități reci, dureri de picioare, amețeală, oboseală, depresie, diaree, greață, tulburări respiratorii (wheezing) etc.

Dacă folosiți un medicament pentru scăderea tensiunii arteriale vă încurajez să citiți efectele secundare ale acestuia pe internet sau mergeți la o bibliotecă publică și căutați medicamentul pe care îl folosiți. Veți fi surprinși de ceea ce veți citi.

Studiul care confirmă că medicamentele antihipertensive mai mult ucid decât vindecă

Un studiu amplu finanțat de guvernul american, Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT), care a costat peste 150 de milioane de dolari, a descoperit că mortalitatea prin boli

de inimă a fost cu 70% mai mare la un grup de pacienți hipertensivi care primiseră tratament intens, în comparație cu un grup de control care nu primise niciun tratament (5). Având în vedere potențialul vătămător al diureticelor tiazidice, dr. Freis a pus recent sub semnul întrebării tratamentul medicamentos la pacienții cu hipertensiune moderată. În editorialul său din *New England Journal of Medicine* intitulat „Trebuie tratată hipertensiunea moderată?" el arată că tratamentul ar putea fi mai dăunător decât boala (6).

Bibliografie

1. Kannel W.B.: Role of Blood Pressure in Cardiovascular Disease: The Framingham Study, *Angiology*, 26:1, 1975.
2. Ibid.
3. Jay Milton Hoffman: *The Missing Link*, Professional Press, Valley Center, 1984, pg. 353.
4. *Health Freedom News*: Is the Anti-Sodium Warning Worth It's Salt? sept. 1991, pg. 8.
5. MRFIT: *Risk Factor Changes and Mortality Results*, (1982), *JAMA* 248: 1465-1477.
6. Freis E.O., (1982): Should Mild Hypertension Be Treated? (editorial), *New England Journal of Medicine*, 307, pg. 306-309.

SISTEMUL IMUNITAR

Acesta este unul dintre cele mai importante capitole ale cărții. Este imposibil să redăm prin cuvinte complexitatea sistemului imunitar. Pentru ca dumneavoastră, cititorii, să puteți înțelege pe deplin rolul vital pe care îl joacă sistemul imunitar pentru sănătatea dumneavoastră, voi prezenta acest subiect cât de simplu cu putință.

PUTEM FACE RĂU SISTEMULUI NOSTRU IMUNITAR
PRINTR-UN STIL DE VIAȚĂ NECORESPUNZĂTOR,
DAR PRINTR-UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
ÎL PUTEM AJUTA.

Misiunea specială a sistemului imunitar este de a păstra sănătatea organismului. Dacă două persoane fac o vizită unui prieten comun care este răcit, iar în ziua următoare una dintre ele este afectată și ea de răceală, iar cealaltă nu este, acest lucru se datorează faptului că sistemul imunitar al celei din urmă este puternic și a fost în stare să lupte cu răceala, pe când al primei persoane nu este în stare optimă și s-a îmbolnăvit.

Multe, foarte multe lucruri ne pot slăbi sistemul imunitar. Iată câteva dintre ele: o alimentație necorespunzătoare; consum insuficient de apă; somn insuficient; lipsa activității fizice; lipsa expunerii adecvate la soare; respirarea unui aer de proastă calitate; necumpătarea în orice domeniu; sentimentele de

vinovăție, teamă, ură etc. păstrate în suflet fără a fi prezentate lui Dumnezeu; folosirea de medicamente; mâncatul între mese; lipsa căldurii; viața în condiții neigienice; munca într-un mediu cu mult zgomot etc. După cum vedeți, lista ar mai putea continua; în acest capitol voi analiza doar câteva dintre cele enunțate.

Pentru a ne menține sistemul imunitar puternic, avem nevoie de un sistem circulator curat, prin care să treacă nestânjenit, liber, sângele. În sânge există mai multe tipuri de celule. Globulele roșii (eritrocitele) reprezintă o treime dintre toate celulele organismului care sunt în număr de aproximativ 20 de miliarde la adult. Globulele albe (leucocitele) sunt mai mari ca dimensiune, însă mai puține la număr față de eritrocite; adultul are aproximativ 20 de milioane de leucocite; ele au un rol major în cadrul sistemului nostru imunitar, și de multe ori ne referim la ele numindu-le „celule soldați"; ele se ocupă de capturarea și eliminarea substanțelor străine.

În timp ce eritrocitele sunt purtate la suprafață ca încărcături pe niște plute pe măsură ce inima pompează serul, leucocitele funcționează mai mult asemenea unor bărci de patrulare. Stabilindu-și singure deplasarea, ele își pot schimba direcția de mers în funcție de moleculele sau celulele invadatoare. Ori de câte ori organismul are o infecție sau orice altă problemă, intern sau extern, leucocitele se înmulțesc rapid. Într-o infecție numărul leucocitelor poate ajunge de trei sau cinci ori mai mare în curentul sangvin față de condițiile normale. Dacă aveți o tăietură care s-a infectat, ele se adună la locul infecției, ca o armată care trebuie să lupte împotriva invadatorilor.

În cazul unei infecții, unde bătălia se manifestă violent, la locul respectiv apar căldură, roșeață, tumefacție și durere. Aceasta se numește inflamație și poate duce la formarea de puroi gălbui, care este format în principal din leucocite moarte, germeni vii și morți, țesuturi descompuse. Când puroiul este eliminat se

produce vindecarea. Obiceiurile proaste de sănătate pot împiedica leucocitele să acționeze. Vă voi împărtăși câteva dintre acestea în rândurile următoare.

Atenție! Zahărul slăbește sistemul imunitar!

Consumul de zahăr paralizează și împiedică leucocitele în lupta lor împotriva infecțiilor. Consumul a 25 de lingurițe de zahăr va paraliza 92% dintre leucocite pe durata a aproximativ cinci ore. În medie, americanii consumă 42 de lingurițe de zahăr pe zi. O înghețată de banane conține 24 de lingurițe de zahăr. O cutie de coca-cola de 350 ml, o prăjitură cu ciocolată și o porție de înghețată au 27 de lingurițe de zahăr. Este trist să vezi un copil răcit, care tușește și căruia îi curge nasul, bând o băutură carbogazoasă. Își slăbește sistemul imunitar prin paralizarea leucocitelor, astfel că acestea nu pot lupta corespunzător împotriva răcelii.

Sistemul imunitar slăbește dacă nu bem suficientă apă

Un adult de talie medie are nevoie să bea aproximativ doi litri de apă pură, moale, zilnic. Cei care nu beau suficientă apă vor avea probleme cu constipația, care duce la revenirea în organism a materialelor reziduale. Lipsa de apă în corpul nostru face ca sângele să se îngroașe și acest lucru va duce la încetinirea circulației sale prin organism, crescând astfel tensiunea arterială. Apa insuficientă în organism produce multe alte probleme de sănătate: boli ale rinichilor și ale vezicii urinare, erupții cutanate, probleme cu ochii etc. Aceste probleme vor împovăra organismul, slăbind indirect sistemul imunitar.

Lipsa expunerii la soare slăbește sistemul imunitar

Lumina Soarelui sporește producția de globule albe și stimulează activitatea acestora. Aceste celule, la rândul lor, produc mai mulți anticorpi și interferoni care vor circula în organism. Efectul clar este puterea de apărare a unui individ care este mult întărită atunci când corpul său este expus la soare (1).

Consumul de carne slăbește sistemul imunitar

Consumul de carne slăbește sistemul imunitar deoarece carnea conține o mulțime de substanțe reziduale, deșeuri, pe care animalul nu a putut să le elimine pentru că a fost tăiat la abator. Aceste substanțe reziduale pătrund indirect în circuitul sangvin dând de lucru în mod suplimentar globulelor albe deoarece ele vor trebui să distrugă toate bacteriile vătămătoare etc. De asemenea, sunt suprasolicitați rinichii, ficatul, colonul și multe alte organe. Este un fapt bine cunoscut că vegetarienii au un număr mai mic de eritrocite față de cei care consumă carne. Ei au și un număr mai mic de leucocite datorită sistemului lor imunitar mai puternic. Vegetarianul nu are nevoie de atât de multe leucocite pentru că el nu consumă carne, iar aceasta conține o mulțime de substanțe reziduale care necesită un surplus de globule albe.

Am enumerat patru obiceiuri nesănătoase care ne slăbesc sistemul imunitar și, așa cum am menționat mai sus, lista ar putea continua. Acum însă aș dori să ne concentrăm asupra a ceea ce ne poate întări sistemul imunitar, pentru a nu fi doborâți de toate acele boli, extrem de numeroase, care afectează în zilele noastre țările occidentale. În SUA, unul din trei oameni moare

de cancer; unul din doi moare de o boală cardiovasculară; iar la fiecare 50 de secunde este descoperit un nou caz de diabet zaharat. De ce sunt atât de multe persoane bolnave în zilele noastre? Răspunsul este: un stil de viață deficitar, care slăbește sistemul imunitar, ceea ce duce la apariția bolilor.

CĂI DE ÎNTĂRIRE A SISTEMULUI IMUNITAR

Beți suficientă apă

Pământul este aproape ¾ apă; fructele și legumele proaspete conțin, de asemenea, aproape 75% apă. Corpul omenesc este de asemenea aproape ¾ apă. De aceea avem nevoie de multă apă în fiecare zi. Cât înseamnă mult? Dacă aveți 80 de kilograme, de exemplu, înmulțiți această cifră cu 30 și obțineți cantitatea de apă în mililitri pe care trebuie să o consumați zilnic în condiții normale. Dacă munciți afară în soare toată ziua este evident că veți avea nevoie de mult mai multă apă. Eu recomand doar trei feluri de apă: apa curată de ploaie, apa distilată și apa obținută prin osmoză inversă.

Mișcare fizică la lumina soarelui și aer curat

Este mai bine să ne mișcăm decât să ruginim. Fiecare mușchi din organismul nostru are nevoie de mișcare fizică, altfel se va deteriora. Exercițiul fizic este de folos și împotriva stresului. Mișcarea fizică afară la lumina soarelui și în aer liber este de zece ori mai benefică decât cea din interior. Am amintit mai devreme cât de benefic este soarele pentru sănătate. Și aerul proaspăt este, de asemenea, foarte important, căci fiecare celulă din organism trebuie să aibă oxigen ca să trăiască. Aerul viciat, poluat, ne distruge sistemul imunitar.

Odihnă suficientă

Necesitățile de somn variază în funcție de vârstă. Bebelușii dorm aproape tot timpul. Copiii mici până în șase ani au nevoie de cel puțin 12 ore de somn, iar un adolescent – între 9 și 10 ore de somn pe zi. Persoanele în vârstă nu au nevoie de atât de mult somn deoarece ele au nevoie doar de repararea țesuturilor care se pierd zilnic, în timp ce copiii și tinerii au nevoie de mai multă energie pentru creștere și dezvoltare.

Cumpătare și încredere în Dumnezeu

„*Toți cei care se luptă la jocurile de obște se supun la tot felul de înfrânări.*“ (1 Corinteni 9:25). Problemele și suferințele noastre sunt adesea rezultatul obiceiurilor noastre necumpătate. Omul nu moare, ci se ucide singur. O persoană sănătoasă, fericită, este echilibrată din punct de vedere fizic, mintal și spiritual.

Temperanță înseamnă stăpânire de sine sau moderație în acele lucruri care ne fac bine și evitarea acelora care sunt dăunătoare pentru noi. Încrederea în Dumnezeu produce o atitudine plină de calm și pace, pe când lipsa încrederii în Dumnezeu produce stres.

Stresul constituie în zilele noastre, în societatea noastră modernă, una dintre cauzele principale ale bolilor și ale morții. Îngrijorarea și frica epuizează forțele vitale. Un număr considerabil, 32 de milioane de oameni, adică 15% dintre americani, necesită anumite forme de servicii de sănătate mintală. Mai mult, aproximativ 25% din populația americană suferă puternic din cauza stresului emoțional. Aceasta înseamnă că un total de 40% din populația americană are probleme emoționale grave.

Am ajuns la concluzia că problemele noastre constituie cel mai adesea rezultatul obiceiurilor și deciziilor noastre greșite. Un intelect sclipitor, cât și o putere spirituală deosebită nu pot fi rezultatul întâmplării; ele reprezintă roadele unui efort susținut. Multe dintre bolile de care suferă oamenii sunt urmarea depresiei mintale. Anumite categorii de gânduri produc hormoni care pot să ne ruineze sănătatea mintală și să ne distrugă forțele vitale. Aici sunt incluse: ura, anxietatea, gelozia, mânia, teama, invidia, excitarea, stimularea sexuală anormală și prelungită, ambiția excesivă, îngrijorarea, vinovăția etc.

Concluzii

Dacă veți ține cont de aceste principii de bază pe care le-am descris în acest capitol vă veți putea ajuta organismul să aibă un sistem imunitar puternic care, la rândul lui, va adăuga mai mult timp și bucurie în viața dumneavoastră.

TRATAMENTELE LETALE

Unele tratamente sunt mai periculoase decât bolile pe care le tratează!

ANGIOGRAMA este o procedură specială cu raze X care necesită un cateter ce este introdus în inimă și artere. Apoi este injectată o substanță de contrast și se face o fotografie cu raze X. Această fotografie trebuie să arate obstrucțiile care există în artere.

În SUA se efectuează în fiecare an peste un milion de angiograme, 90% nefiind necesare. Dintre acestea, între 0,5% și 1% sunt urmate de moartea pacientului respectiv. Cu alte cuvinte, cardiologii omoară în fiecare an peste 4 500 pacienți cu aceste angiograme care nu sunt necesare.

Mai mult decât atât, angiograma constituie una dintre cele mai inexacte proceduri utilizate în medicina modernă. Comparațiile efectuate între rezultatele angiogramelor și măsurările efective ale cantității de sânge care curge prin artere au dovedit că angiogramele sunt atât de inexacte încât sunt practic inutile.

ANGIOPLASTIA CU BALON reprezintă o procedură pe care o folosesc cardiologii pentru a comprima depozitele de grăsimi din interiorul arterelor inimii – presupunând că astfel vor elimina obstrucțiile și se va putea evita un infarct. În fiecare an peste jumătate de milion de oameni trec prin această procedură,

generând un profit neașteptat de miliarde de dolari pentru spitale și doctori. Însă între 2% și 4% dintre pacienții cărora li se face angioplastie mor în timpul procedurii sau în decurs de un an de la data efectuării acesteia.

Nu există vreun studiu care să fi demonstrat vreodată că angioplastia ar mări în vreun fel durata vieții omului! Nu există vreo urmă de dovadă care să indice că această procedură periculoasă ar face vreun bine! Dimpotrivă, studiile arată că în jur de 35% dintre toate obstrucțiile revin în decurs de șase luni și că angioplastia însăși poate crea obstrucții prin lezarea pereților arteriali!

BYPASSUL CORONARIAN este o intervenție prin care fluxul de sânge este deviat în jurul arterelor blocate. Conform celor afirmate de Corporația RAND, 44% dintre pacienții cu bypass NU AU NEVOIE DE ACEASTĂ OPERAȚIE și s-ar putea face bine cu ajutorul medicamentelor, dietei și mișcării fizice.

Din nou o spunem, niciun studiu nu a arătat vreodată că pacienții cărora li s-a efectuat bypass coronarian ar beneficia de o speranță de viață mai mare. De fapt, două studii de amploare au dovedit că persoanele cărora li s-a efectuat bypass NU se bucură de o speranță de viață mai mare ca urmare a acestei intervenții!

Este trist că aproximativ 5% dintre pacienții cărora li se efectuează bypass mor în urma acestei operații chirurgicale, în comparație cu 1,9% care reprezintă rata de mortalitate a bolii în sine. Cu alte cuvinte, se cheltuie milioane de dolari pe operații de bypass, care omoară între 14 000 și 28 000 de persoane în fiecare an.

MASTECTOMIA RADICALĂ, un tratament chirurgical pentru cancerul de sân, este folosit de mai mult de 100 de ani și niciodată de când se folosește nu s-a dovedit eficient. De fapt, studiile din prezent arată că mastectomia radicală nu crește speranța de viață. Și, desigur, chirurgia aduce și propriile riscuri.

Pacientele cu cancer de sân se simt la fel de bine, dacă nu chiar mai bine, dacă li se îndepărtează doar nodulul respectiv.

PACIENTUL CU CANCER:
CEL NETRATAT TRĂIEȘTE MAI MULT!
Știu că sună ridicol, însă este adevărat!

Cancerul

Timp de zeci de ani au existat multe controverse în cadrul comunității medicale cu privire la tratamentul medical cel mai eficient în tratarea cancerului. Ultimele descoperiri arată că practic toate tratamentele medicale convenționale pentru cancer nu folosesc la nimic.

Dr. Hardin B. Jones, profesor de Fizică și Fiziologie Medicală în Berkeley, California, a făcut un studiu pe o perioadă de 25 de ani privind durata de viață a pacienților cu cancer și a ajuns la concluzia că pacieții netratați nu au murit mai repede decât pacienții ce au primit tratament convențional (intervenție chirurgicală, radio- și chimioterapie), și în multe cazuri au trăit chiar mai mult.

Dr. Jones, un cercetător în domeniul cancerului timp de 40 de ani, a declarat că: „Oamenii care au refuzat tratamentul pentru cancer au mai trăit în medie 12½ ani. Cei care au acceptat diverse feluri de tratamente au mai trăit în medie doar 3 ani. Fără nicio umbră de îndoială, chirurgia radicală face mai mult rău decât bine pacienților cu cancer."

Numărul din 2 februarie 1979 al publicației *Journal of the American Medical Association* a publicat un articol privind diagnosticul și tratamentul cancerului de sân, scris de dr. Maurice Fox, un biolog de la Institutul de Tehnologie din Massachusetts. Pe baza studiilor efectuate la Harvard School of Public Health, dr. Fox a descoperit, printre alte lucruri, că:

- Mastectomia radicală nu a fost mai eficientă decât simpla îndepărtare a nodulilor.
- În 1975 cancerul de sân a fost diagnosticat cu o frecvență dublă față de 1935. Rata de mortalitate din cauza acestui fel de cancer s-a dublat și ea, ceea ce arată că nu s-a făcut niciun progres.
- Persoanele care au refuzat procedurile medicale au avut o rată a mortalității mai mică decât cele care s-au supus acestora.
- Detectarea timpurie a însemnat de fapt tratament accelerat și moarte timpurie.

În final, chimioterapia, tratamentul curent administrat în cancer, nu face altceva decât să scurteze viața. Aceste medicamente puternice au efecte secundare distrugătoare pentru că, pe lângă celulele canceroase pe care le omoară, afectează și țesuturile sănătoase. Efectele secundare, așa cum sunt ele enumerate la aceste medicamente, cuprind: distrugerea sistemului imunitar, leucopenie, hemoragii, suprimarea activității glandelor reproductive, depresie medulară, flebosclerozǎ (întărirea venelor), celulită severă, vezicație (apariția de bășici), necroza țesuturilor (moarte), frisoane, greață, vărsături prelungite, pierderea parțială sau totală a părului, letargie, dezorientare, ataxie (incapacitatea de a coordona mișcările musculare), disartrie (tulburări de vorbire), anorexie, enterite, stomatite, eritem (roșeață morbidă a pielii), anemie, insuficiență hepatică, insuficiență renală, cancer și moarte.

Astfel, potrivit opiniei experților în medicină, pacienții cu cancer ar face mai bine să evite multe dintre tratamentele care se efectuează în prezent.

PROTEJAREA AUZULUI

Unul din cinci americani și-a pierdut auzul pe parcursul unui an. Aceasta înseamnă 48 de milioane de oameni, cifră care depășește cu mult estimările anterioare ale industriei de produse pentru tratarea deficiențelor de auz de aproximativ 25 de milioane (1).

O treime dintre cazurile de pierdere a auzului sunt cauzate de zgomotele puternice ale vieții moderne. Zgomotele puternice distrug celulele ciliate minuscule de păr din urechea internă care transmit prin nervul auditiv mesaje de sunet la creier. Odată ce aceste celule mor, ele nu se mai refac.

Rezultatul este un tip de surditate denumită „neurosenzorială;“ aceasta afectează auzul atât în ce privește volumul, cât și claritatea, la început la tonalitățile înalte, apoi și la cele joase ale vorbirii. Zgomotele puternice pot cauza de asemenea tinitus (țiuit în urechi), care semnalează adesea pierderea iminentă a auzului.

„Tinerii își îmbătrânesc urechile înainte de vreme“ spune audiologul David Lipscomb, care a studiat pierderea auzului la studenții de la Universitatea din Tennessee. În toamna anului 1969, el a testat auzul studenților nou-veniți și a descoperit că în jur de 60% dintre aceștia nu mai auzeau bine. 14% dintre tinerii testați aveau auzul într-o stare similară persoanelor în vârstă de 65 de

ani. Ceva – probabil era vorba de zgomote – le vătămase auzul în perioada adolescenței.

În absența zgomotelor puternice, auzul nu pare a se deteriora prea mult odată cu înaintarea în vârstă. Adânc în tufișurile Sudanului, un trib primitiv trăiește într-un mediu liniștit, înconjurat de mlaștini și de fluviul Nilul Alb. Un studiu efectuat prin anii 1960 a arătat că indivizii de orice vârstă din acel trib aveau auzul mai bun în comparație cu cel al unui grup de fermieri americani. Mai mult decât atât, bătrânii din trib auzeau la fel de bine ca și tinerii.

Zgomotul se măsoară în decibeli. Tot ce este peste 80 decibeli, cum ar fi un ceas deșteptător cu sonerie puternică, vă poate vătăma auzul. Cu cât este mai mare cifra decibelilor, cu atât este mai mare zgomotul. (Vezi tabelul următor). Cu cât este mai puternic zgomotul, cu atât este mai scurt timpul necesar pentru a vătăma auzul. Urechile noastre pot suporta 90 de decibeli, cum ar fi zgomotul produs de o mașină de tuns iarba, timp de aproximativ opt ore înainte de a se produce vătămarea auzului. Pentru fiecare 5 decibeli peste această limită, este nevoie de doar jumătate din acest timp pentru ca vătămarea să înceapă să se producă. Un concert de muzică rock obișnuit sau ascultarea de muzică stereo la maximum (în jur de 110 de decibeli) vă poate distruge auzul în două ore.

Zgomotul puternic produce un număr de reacții involuntare în corpul uman, iar REACȚIILE POT PERSISTA O PERIOADĂ DE CINCI ORI MAI MARE DECÂT DURATA ZGOMOTULUI ÎN SINE. Pupilele se dilată, iar vasele de sânge se contractă, pielea devine palidă, mușchii devin încordați; cel ce este supus unui asemenea zgomot poate face o grimasă și să-și țină respirația (*American Family Physician*, octombrie, 1970, pag. 151-152). Alte rapoarte arată că oamenii care trăiesc într-un

mediu cu mult zgomot mor mai devreme decât cei care trăiesc într-un mediu liniștit.

Când zgomotele puternice nu pot fi evitate protejați-vă urechile cu dispozitive speciale de protecție. Vata în urechi nu ajută prea mult. Dopurile pentru urechi sunt cea mai bună alegere. Pe eticheta lor este precizat cu cât reduc zgomotul. Cele mai puternice disponibile în magazine reduc zgomotul cu 30 de decibeli. Pentru mai mult de această valoare, va trebui să vi le procurați de la un audiolog.

Diagrama decibelilor

Arme puternice, raid aerian, sirene	140 db
Compresor	130 db
Decolarea unui avion	120 db
Muzică rock la maxim	110 db
Drujbă	100 db
Mașină de tuns iarba	90 db
Ceas deșteptător foarte puternic	80 db
Trafic aglomerat	70 db
Mașină de spălat vase, conversație	60 db
Ploaie moderată	50 db
Cameră liniștită	40 db
Șoaptă slabă	30 db

PERICOLUL CUPTORULUI CU MICROUNDE

Nota autorului: următoarele date sunt preluate, cu permisiune, din *Search For Health*, P.O. Box 75545, St. Paul, Mn. 55175.

Autorii acestor informații importante sunt Bernard H. Blanc, de la Federal Institute of Technology din Elveția, University Institute of Biochemistry și Hans U. Hertel, Environmental Biological Research and Consultation. Articolul original a avut o mulțime de note de subsol, iar referințele bibliografice sunt disponibile prin *Search For Health*. În continuare sunt redate extrase din articolul original.

Încă dinainte de Al Doilea Război Mondial (1939-1945) se știa că microundele sunt periculoase pentru sistemele biologice. De aceea există stabilite limite de toleranță, care sunt diferite de la țară la țară, în funcție de diferite puncte de vedere și nevoi tehnologice.

Toate alimentele care au fost încălzite, dezghețate sau gătite în cuptorul cu microunde au produs modificări semnificative în sângele persoanelor care au fost supuse testelor. Aceste modificări au inclus: scăderea valorilor hemoglobinei și ale colesterolului, în special HDL și LDL. Limfocitele au prezentat o scădere și mai evidentă pe termen scurt după ingerarea de hrană preparată

în cuptorul cu microunde față de ingerarea de hrană prelucrată prin toate celelalte variante existente.

A existat o asociere foarte semnificativă între cantitatea de energie prin microunde din hrana iradiată și energia luminoasă a bacteriilor luminiscente expuse la ser provenite de la persoanele testate care ingerau acea hrană. Acest lucru conduce la concluzia că energiile tehnice, așa cum este energia obținută prin microunde, poate într-adevăr să treacă la om inductiv prin hrana iradiată. Acest proces se bazează pe principii fizice și a fost deja confirmat în literatura de specialitate. Efectele măsurate ale alimentelor iradiate în cuptorul cu microunde asupra omului, spre deosebire de alimentele neiradiate, arată modificări evidente în sângele persoanelor testate, indicator al începutului unui proces patogenic similar de fapt începutului de cancer.

Spectrul microundelor, așa cum este definit de știința de azi, se întinde de la 10" la 10"Hz. De aceea, microundele se întind cu undele lor lungi până departe în sfera undelor radio, iar cu undele lor scurte până în sfera luminii infraroșii. Aceasta înseamnă, așadar, că microundele cuprind 4 categorii de unde, de radio, televiziune, trageri militare cu arme de foc și sisteme de conducere, cât și gătit prin microunde.

Există extrem de multe referiri în literatura științifică privind efectele periculoase ale iradierii directe prin microunde asupra sistemelor vii. Această literatură are o valoare informativă atât de mare încât este uimitor când ne dăm seama cât de puține eforturi au fost depuse pentru a se înlocui această tehnică dăunătoare a microundelor cu o tehnologie mai apropiată de natură. Efectele distructive ale microundelor cuprind lezarea membranelor celulare, respirație forțat anaerobică, tulburarea diviziunii celulare, hemoliză, leucemie, defecte genetice și chiar completa inactivare a ciclurilor naturale.

Din punct de vedere tehnic, microundele sunt produse pe principiul curentului alternativ. Atomii, moleculele și celulele lovite de această radiație electromagnetică puternică sunt forțate să își schimbe polaritatea de 1-100 miliarde de ori pe secundă. Nu există atomi, molecule sau celule ale vreunui sistem organic care să fie în stare să reziste unei puteri atât de violente, distructive, pe perioade extinse de timp nici măcar de ordinul milliwaților. Dintre toate substanțele naturale care sunt polare – oxigenul din molecula de apă reacționează cel mai sensibil. Structurile moleculare sunt distruse, moleculele sunt deformate prin forță (isomerism structural) și devin astfel deteriorate calitativ. Acest tip de mișcare forțată, haotică în molecule și celule produce căldură prin fricțiune. Contrar încălzirii în mod convențional a hranei la foc sau pe o plită, prin care căldura este transferată prin convecție din afară în interior, încălzirea prin microunde începe în interior în acele locuri unde energia din radiație este absorbită, unde apa este prezentă și unde energia este transformată în căldură prin fricțiune.

Ținând seama de toate rezultatele, se poate vedea că mâncarea pregătită în cuptorul cu microunde – în contrast cu toate celelalte variante de pregătire – cauzează modificări anormale în sângele persoanelor supuse testelor, modificări ce indică dezordine. Aceste modificări timpurii și subtile, care pot fi observate și în procesul de dezvoltare a cancerului, merită atenția noastră. Rezultatele corespund modificărilor fiziologice și chimice, cât și distrugerii celulelor vii produse prin iradiere directă prin microunde.

Energia luminoasă din bacteriile ce ajung în contact cu serul persoanelor supuse testelor care au consumat hrană preparată în cuptorul cu microunde este semnificativ mai mare decât cea din serul persoanelor testate după ce au ingerat alimente pregătite prin alte variante de gătire. De aceea trebuie luat în considerare

un transfer inductiv al energiei prin iradiere, cum este energia prin microunde, prin intermediul ingerării de alimente iradiate în organismele vii. Asemenea procese fizice sunt justificate de știință. Astfel, proprietățile evident dăunătoare, distrugătoare ale microundelor, susținute de datele și literatura de mai sus, sunt nu doar periculoase pentru om prin iradiere directă, ci și indirect prin mâncarea iradiată.

(**Nota autorului**: aruncați cuptorul cu microunde. Caut de mult timp informații cu privire la efectele dăunătoare ale microundelor, însă foarte puține sunt disponibile. Sunt mulțumit însă că asociația *Search For Health* mi-a permis să retipăresc acest articol).

LAPTELE ESTE PERICULOS PENTRU SĂNĂTATE

În Statele Unite se consumă mai multe produse lactate decât în orice altă țară din lume. Doar 6% dintre americani declară că nu consumă lapte sub nicio formă. Unul din șapte dolari cheltuiți pentru mâncare în Statele Unite este folosit pentru cumpărarea de lapte sau produse lactate. Cantitatea medie de produse lactate pe care o consumă o persoană în această țară este de 180 kg pe an.

Laptele produce boală

Încă din anul 1931, bolilor provenite de la bovine, transmise oamenilor prin intermediul laptelui, li s-a acordat o atenție deosebită în literatura medicală. Aceste boli cuprind cancerul, leziunile pielii, anomaliile mușchilor și scheletului, obstrucția pulmonară, afecțiuni ale sistemului imunitar și anomaliile funcționării ficatului (1).

Legile guvernamentale în SUA stipulează că laptele, după pasteurizare, nu ar trebui să conțină mai mult de 20 000 de bacterii pe mililitru și nu mai mult de 10 organisme din speciile coliforme la fiecare mililitru. Pentru cei nefamiliarizați cu ce înseamnă 1 mililitru ca măsură, amintim că o linguriță conține 5 mililitri (ml). Cu toate acestea, majoritatea mostrelor de lapte

testate în prezent conțin bacterii în exces, și anume circa 130 000 per mililitru în loc de 20 000.

O foarte respectată publicație medicală britanică, *The Lancet*, a publicat un editorial intitulat „Beware of the Cow" (Feriți-vă de vacă), care descria raportul unui experiment în cadrul căruia câțiva pui de cimpanzeu au fost hrăniți cu lapte de vacă nepasteurizat de la vaci infectate cu virusul bovin de tip C (despre care se crede că ar cauza leucemia la vite). 33% dintre puii de cimpanzei au făcut leucemie și au murit. Înainte de acest experiment nu se mai semnalase leucemie la cimpanzei, și majoritatea infecțiilor care pot fi transmise cimpanzeilor pot fi transmise și oamenilor. Dr. Henry Lemon, de la University of Nebraska Cancer Research Institute, consideră de asemenea că există o legătură între leucemia umană și cea bovină.

Scleroza multiplă este o altă boală despre care doi oameni de știință, dr. Bernard Agranoff și dr. David Goldberg de la Universitatea din Michigan, consideră că este legată de consumul de lapte. Studiul lor a implicat 26 000 de persoane cu scleroză multiplă din Statele Unite și, de asemenea, un studiu de 21 din alte națiuni (2).

Câteva decenii, bolile de inimă și bolile vaselor de sânge, produse de creșterea nivelului colesterolului și al altor grăsimi în sânge, erau asociate cu consumul de lapte. Știați că 50% dintre caloriile dintr-un pahar de lapte integral provin de grăsimi? Cifra „3,5%" este calculată în funcție de cantitate, nu de calorii. Deoarece laptele este în mare parte apă, raportul dintre grăsime și apă este destul de scăzut, însă raportul grăsimi față de calorii este mare. Vegetarienii puri au nivelul colesterolului sangvin mult mai scăzut decât lactovegetarienii și decât nevegetarienii (3).

De mult timp se cunoaște că un consum crescut de lapte de vacă produce anemie prin deficiență de fier la sugari. Laptele de vacă conține mai puțin de 1 mg de fier per litru, așadar aportul său de fier în dietă este foarte mic, și în același timp produce deficiențe de fier prin faptul că induce hemoragii gastrointestinale.

Alergia la lapte nu este caracteristică doar copiilor și sugarilor, ci se întâlnește în mod frecvent și la adulți. Alergia cel mai des întâlnită în Statele Unite este alergia la lapte. La adulți se manifestă prin congestie nazală, rinita alergică (febră de fân), astm bronșic, infecții ale urechii medii, dureri de cap, amețeală, convulsii, oboseală, tensiune, constipație, diaree, balonare, vărsături cu sânge, pierderea poftei de mâncare, colită, edeme, alergii cutanate etc. Alergiile la lapte nu apar întotdeauna după consumul de lapte sau al alimentelor ce conțin produse lactate. Această caracteristică deosebită a alergiilor la lapte împiedică suspectarea acestuia ca producând aceste alergii (4).

Într-un studiu efectuat de Alvarez și Hinshaw (de la Mayo Clinic), între alimentele care au cauzat neplăceri unui număr de 500 de pacienți, laptele s-a situat pe locul al doilea. În ce privește studiul pe un alt lot de 500 de pacienți care avuseseră reacții grave la alimente, manifestate prin vărsături, diaree sau dureri intense, cauza acestora nefiind evidentă, s-a descoperit că laptele era vinovatul principal. Pentru cei cu colită ulceroasă, laptele se situează pe primul loc pe lista alimentelor care pot produce această boală (5).

Laptele produce mucus

Produsele lactate duc la formarea de mucus în organism. Mucoasele sunt acoperite cu mucus; ca urmare, produsele de excreție sunt eliminate foarte lent, cauzând multe probleme cum ar fi greutate corporală în exces, simptome asemănătoare unei răceli – secreții nazale, dureri de gât, probleme cu sinusurile, tuse însoțită de cantități mari de flegmă etc.

Enzimele necesare pentru descompunerea și digerarea laptelui sunt renina și lactoza. La majoritatea oamenilor, după vârsta de trei ani, acestea nici nu mai există. În toate tipurile de lapte există o substanță care se numește cazeină. Laptele de vacă conține de 300 de ori mai multă cazeină decât laptele uman. Cantitățile

mari de cazeină sunt necesare pentru formarea oaselor uriașe ale vacilor. Ea coagulează în stomac și formează cheaguri mari, dure, dense, dificil de digerat care sunt adaptate pentru sistemul digestiv al vacii, ce conține un stomac cu patru compartimente. Acesta este cu totul diferit de sistemul digestiv al omului. O dată ajunsă în interiorul organismului omenesc, această masă densă de cazeină reprezintă o mare povară pentru sistemul de alimentare al organismului nostru.

Cazeina constituie baza pentru unul dintre cele mai puternice cleiuri utilizate în industria lemnului.

Vitamina D și laptele

Adăugarea de vitamină D în lapte nu este un lucru înțelept. Academia Americană de Pediatrie recomandă ca cel mult 400 unități de vitamina D să fie consumate zilnic, din toate sursele. Laptele, ca și multe dintre alimentele procesate pe care le consumăm azi, este fortificat cu vitamina D, ceea ce face ca în medie un american să obțină zilnic 250 de unități de vitamina D. VITAMINA D ADĂUGATĂ ÎN LAPTELE COMERCIAL ÎN CANTITĂȚI PREA MARI DUCE LA PIERDEREA MAGNEZIULUI DIN MUȘCHIUL INIMII, CEEA CE, LA RÂNDUL SĂU, PRODUCE PALPITAȚII CARDIACE. Întărirea oaselor, calcificarea renală și retardul mintal sever au fost raportate ca urmare a unui aport prea mare de vitamina D (6). Cercetările au dovedit că atunci când luăm doza zilnică recomandată (400 de unități) de vitamină D, începe procesul de întărire a arterelor, formarea de depuneri anormale în țesuturi și articulații, ceea ce duce la artrită. Vitamina D este un hormon puternic pe care Dumnezeu nu a intenționat să-l luăm în cantități mari. Dacă se consumă jumătate de litru de lapte nefortificat, 3 linguri de unt și un ou, atunci obținem doar 65 dintre cele 400 de unități de vitamina D care ne sunt recomandate pentru o zi. DATORITĂ PENURIEI DE VITAMINĂ D ÎN ALIMENTE, SE PARE CĂ

NATURA A INTENȚIONAT CA OAMENII SĂ-ȘI IA CEA MAI MARE PARTE A VITAMINEI D DIN EXPUNEREA LA SOARE ȘI NU DIN ALIMENTE FORTIFICATE CU VITAMINĂ D.

Ce se va întâmpla cu dinții și oasele mele dacă nu voi mai bea lapte?

Majoritatea oamenilor știu că laptele este bogat în calciu și că, pentru a avea oase și dinți puternici, au nevoie de mult calciu. Ei cunosc aceste lucruri pentru că industria de produse lactate le-a furnizat aceste informații. Cum stau însă lucrurile cu calciul de care are nevoie organismul nostru? Nu este laptele bogat în calciu? Am fost determinați să credem că laptele constituie o sursă principală de calciu alimentar și că, dacă nu bem lapte, vom avea probleme cu dinții și oasele. Adevărul este că, în laptele de vacă, calciul este de o calitate mult mai slabă decât în laptele uman și este legat cu cazeina, ceea ce împiedică absorbția calciului (7). Un grup de cercetători de la Organizația Mondială a Sănătății au concluzionat că nu există dovezi convingătoare că un aport de calciu mai mic de 300 mg pe zi ar fi dăunător pentru sănătatea omului (8). În medie, americanii obțin zilnic 807 mg calciu din consumul de lapte; brazilienii 250 mg; taiwanezii 13 mg. Aceste persoane, care nu sunt americane, nu sunt nici fără dinți în gură și nici nu zac în pat imobilizați din cauza unor fracturi repetate ale oaselor. Consumul lor redus de lapte nu a condus, după câte se pare, la vreo deficiență de calciu.

Medicamente în lapte

Cu câțiva ani în urmă, autoritățile de la Food and Drug Administration au declarat că sunt alarmați de faptul că s-au găsit în lapte reziduuri de sulfametazină, un medicament cancerigen administrat animalelor. Un studiu efectuat în martie 1988 de

către PDA asupra laptelui vândut în magazinele alimentare din zece orașe mari a scos la iveală că 73% dintre mostrele analizate conțineau reziduuri de sulfametazină. Sulfametazina este un medicament folosit pe scară largă, pe care fermierii și-l pot procura de la orice magazin de furaje. Deși este aprobat pentru porci, vite, păsări, oi și curcani, medicamentul nu poate fi administrat în mod legal vacilor de lapte care sunt mulse. Totuși, deoarece vânzarea acestuia nu este controlată strict, fermierii sau oricine îl poate cumpăra și utiliza după cum dorește. Administrarea acestui medicament unei singure vaci are ca urmare contaminarea unui rezervor cu lapte de la 70 000 de vaci, spune PDA.

Adesea, vitelor li se administrează hormoni feminini și alte substanțe hormonale. La vaci, volumul de lapte produs este crescut cu 30% (având loc și o creștere corespunzătoare a substanțelor solide din lapte) prin administrarea de tiroxină sau tiroglobulină. Tot pentru creșterea producției de lapte, în fiecare an, în această țară, în furajele animalelor sunt adăugate antibiotice în valoare de milioane de dolari. Aceste antibiotice și hormoni folosiți în nutrețuri ajung atât în carnea, cât și în laptele acestor animale și produc o mulțime de probleme de sănătate acelor oameni care consumă carne și produse lactate.

Laptele de vacă versus laptele de mamă

La toate mamiferele care au fost studiate până în prezent, consumul exclusiv de lapte este practicat până când animalul și-a triplat aproximativ greutatea de la naștere. Această perioadă poate fi de trei ani, cum este cazul elefantului, sau de trei săptămâni, cum este cazul porcușorilor de Guineea. Dacă oamenii ar urma această regulă a naturii, alăptarea exclusivă ar trebui continuată până în jur de un an.

Dacă laptele de vacă este eliminat din alimentație (pe care Dumnezeu l-a făcut să fie pentru viței) care ar fi alternativele?

Pentru nou-născut sunt două alternative clare – sânul drept și sânul stâng al mamei sănătoase. Laptele de mamă, și în mod special colostrul, laptele secretat de sâni în primele zile de la nașterea unui copil, este bogat în substanțe care conferă imunitate nou-născutului. Laptele de mamă este, de asemenea, bogat în anticorpi. Însă cum stau lucrurile cu mama care nu își poate alăpta copilul? Ce se întâmplă cu copilul mai mare sau adultul? Ce să bea dacă nu vor bea lapte de vacă? Doi înlocuitori buni pentru lapte sunt laptele de migdale și laptele de soia, fără conservanți, fără zahăr, fără adaosuri de vitamine sau minerale sintetice etc. Vezi lista care urmează pentru comparații.

Tabel comparativ pentru lapte

Pentru o cană	Lapte uman	Lapte de migdale	Lapte de soia	Lapte de vacă (integral)
Calorii	163	100	30	160
Grăsimi (grame)	9	9	1,2	9
Proteine (grame)	2,4	3,4	2,5	9
Calciu (mg)	8,8	40	16	288
Fer (mg)	1,5	0,6	0,6	1

Pentru a prepara o cană de lapte de migdale, pasați în blender 1/8 cană migdale care au fost puse la înmuiat peste noapte în apă distilată, și adăugați puțină sare, 1/8 linguriță de vanilie și miere (opțional) pentru gust.

Federal Trade Commission (SUA) a emis în aprilie 1974 o „propunere de plângere“ împotriva Comitetului Consultativ al Producătorilor de Lapte din California și agenției lor publicitare. În această plângere ei au afirmat că sloganul „Toată lumea are nevoie de lapte“ este o reclamă publicitară falsă, mincinoasă și care induce în eroare. Federal Trade Commission a considerat că

acea publicitate făcută de celebrități transmitea o imagine inexactă cu privire la valoarea ca aliment a laptelui de vacă. De îndată cei din domeniul produselor lactate și-au schimbat abordarea și au venit cu un nou slogan: „Laptele are ceva pentru fiecare". Din punct de vedere tehnic aceasta este, desigur, corectă. Întrebarea pe care trebuie să v-o puneți însă înainte de a bea următorul pahar de lapte este: „Oare chiar am eu nevoie de lapte?"

Bibliografie

1. Some Diseases of Cattle Transmitted to Man Through Milk, *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 7B:500-505, 1931.
2. Oski Frank: *Don't Drink Your Milk*, Mollica Press, LTD, Syracuse, pg. 73-75, 1983.
3. Spontaneously Occurring Angiotoxic Derivatives of Chloresterol, *American Journal of Clinical Nutrition*, 32:40-47, 1979.
4. Cow's Milk Allergy:A Critical Review, *Journal of Family Practice*, 9(2) 223-232, 1979.
5. Treating the Patient Who Has Chronic Ulcerative Colitis, *Modern Medicine*, 44(3) 66-71, feb. 1, 1975.
6. Krause Marie: *Food, Nutrition, and Diet Therapy*, Philadelphia, W.B. Saunders, 1972, pg. 127.
7. Herbert M. Shelton: *The Hygienic Care of Children*, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygienic Press, 1970.
8. Oski Frank: *Don't Drink Your Milk*, Mollica Press, Syracuse, pg. 61, 1983.

MINERALELE NECESARE ORGANISMULUI

Corpul omenesc este alcătuit din aproape 70% apă și alte componente printre care vitamine, enzime, hormoni și microelemente, iar echilibrul dintre acestea este important pentru o funcționare corespunzătoare. Ca elemente chimice, organismul unui adult constă din 65% oxigen, 18% carbon, 10% hidrogen, 3% azot, 1,5% calciu, 1% fosfor și 1,5% alte elemente.

Există 21 de substanțe minerale esențiale pentru funcționarea organismului omenesc. Pământul pe care călcăm conține aceste minerale. Diferența constă în faptul că în pământ acestea se găsesc în formă anorganică, iar în corpul nostru în formă organică. Omul nu poate utiliza forma anorganică a acestor minerale care se găsește în pământ. Când mâncăm fructe, legume, nuci și cereale, obținem din acestea minerale în formă organică. Însă omul nu poate mânca pământ și să trăiască, chiar dacă acesta conține toate mineralele necesare, deoarece sunt sub formă anorganică. Acest lucru este adevărat și în privința apei de băut, deoarece aceasta conține minerale anorganice pe care corpul nostru nu le poate asimila. Cea mai bună apă de băut este apa distilată (apa de ploaie este și ea apă distilată). În acest capitol vom trece în revistă fiecare dintre aceste 21 de minerale organice de care

are nevoie corpul nostru, vom arăta în ce fel sunt ele de folos organismului nostru și în ce alimente naturale se găsesc.

CALCIUL este unul dintre cele mai importante minerale din organism intrând în componența oaselor și a dinților. El calmează stările de nervozitate. Calciul este implicat în contracția inimii, ca și în contracția celorlalți mușchi. Este necesar pentru procesele complexe ale coagulării sângelui. Câteva surse naturale bogate în calciu sunt: melasa neagră, migdalele, portocalele și majoritatea legumelor cu frunze verzi cum sunt varza creață, gulia, spanacul etc.

CLORUL este un microelement necesar în cantități foarte mici. Funcția sa principală este de a acționa ca parte a acidului clorhidric gastric în digestia proteinelor. Se găsește în varză creață, sfeclă roșie, ridichi, făină de secară, nucă de cocos, roșii și măsline coapte.

CROMUL este un alt microelement a cărui funcție de bază este în sinteza acizilor grași. Persoanele care au hipoglicemie (nivel redus al zahărului din sânge) sau diabet zaharat ar trebui să consume multe cereale naturale integrale, având în vedere că acest microelement se pierde în procesul de rafinare al alimentelor.

COBALTUL este un microelement de care organismul are nevoie în cantități minuscule. El reprezintă un element esențial pentru vitamina B12. Cobaltul stimulează producția de eritrocite. Se găsește în alga marină kelp și în toate legumele cu frunze verzi.

CUPRUL este un microelement care se găsește în toate țesuturile organismului uman. Un exces al acestuia poate fi periculos și poate cauza tulburări mintale. Studii efectuate de dr. Oscar Roth de la Școala de Medicină din cadrul Universității Yale au evidențiat că atunci când se folosesc pilule contraceptive, nivelul cuprului seric este mare. Cuprul este necesar pentru piele și

pigmentarea părului, pentru formarea oaselor și pentru producerea de eritrocite. Câteva dintre alimentele care conțin cupru sunt: germenii de grâu, nucile, mierea, stafidele, soia și fulgii de ovăz.

FLUORUL este un alt microelement de care are nevoie corpul nostru. El există în organism în compuși numiți fluoruri. Acțiunea sa este de a întări oasele; de asemenea, acționează puternic asupra splinei, dinților și smaltului dinților. Alimentele care conțin fluor sunt: varza, conopida, avocado, roșiile, untișorul etc. **Notă**: fluorura de sodiu care este adăugată în sursele de apă nu este naturală și face mult rău corpului nostru.

IODUL este un alt microelement, care este elementul favorit al glandei tiroide; este util în reglarea metabolismului și în echilibrarea raportului sodiu-potasiu. Simptomele principale ale deficienței de iod sunt: senzația de frig, oboseala, tendința de a lua în greutate, menstruație dureroasă și memorie slabă. Câteva surse alimentare de iod sunt: alga marină kelp, sarea de mare, semințele de floarea-soarelui, guliile și pepenele galben.

FIERUL este un mineral util în producția hemoglobinei și, de asemenea, ajută eritrocitele să transporte oxigenul la țesuturi. Acesta dă energie și vitalitate, conferă rezistență împotriva îmbolnăvirilor și este de folos copiilor în creștere. Cel mai bogat aliment în fier este melasa neagră (conține de trei ori mai mult fier decât ficatul). Alte surse de fier sunt: migdalele, alga marină kelp, lintea, fulgii de ovăz, stafidele și făina integrală de grâu.

MANGANUL este un mineral necesar pentru glandele endocrine, hipofiza, pancreasul, ficatul și rinichii. El acționează asupra sistemului nervos și ajută coordonarea musculară. Epilepsia, convulsiile musculare necontrolabile și stările de pierdere a cunoștinței ce însoțesc aceste manifestări par să fie urmarea deficitului de mangan. Surse alimentare de mangan sunt: hrișca, fulgii

de ovăz, orzul, nucile braziliene, semințele de floarea-soarelui, mazărea, migdalele și orezul brun.

MAGNEZIUL este, alături de calciu, unul dintre cele mai importante minerale. Magneziul ajută la metabolizarea calciului și a vitaminei C. El reglează iritabilitatea nervoasă și contracțiile musculare. În special nucile și cerealele sunt bogate în magneziu.

MOLIBDENUL este un microelement util în metabolizarea fierului care a fost depozitat în ficat. Este, de asemenea, de folos în convertirea azotului, rămas după digestia proteinelor, în acid uric. Acesta este dus apoi la rinichi de unde este eliminat prin urină. Surse alimentare naturale de molibden sunt: soia, mazărea, mierea, secara integrală, dovleacul, legumele, melasa neagră, sarea marină și fructele.

NICHELUL se numără și el printre microelemente, însă rolul pe care acesta îl joacă în organismul uman nu este clar. Legumele sunt sursa principală de nichel.

FOSFORUL îndeplinește mai multe funcții în organismul nostru decât oricare alt mineral. Aproximativ 80% din acesta se găsește în oase, iar 20% se găsesc în țesuturi. Este strâns legat de calciu și, de aceea, se găsește în oase, dinți, mușchi și creier. Este necesar pentru țesutul nervos și în special pentru inimă. Câteva surse naturale de fosfor sunt: cerealele integrale, semințele și nucile. Multe alimente procesate și băuturi carbogazoase conțin adaos de fosfați; acestea sunt substanțe dăunătoare și nu ar trebui folosite.

POTASIUL ajută organismul să mențină echilibrul corespunzător acido-bazic. El este esențial pentru contracțiile musculare și, de aceea, este esențial pentru funcționarea corespunzătoare a inimii, în special pentru bătăi regulate ale inimii. Câteva surse naturale sunt: toate legumele cu frunze verzi, portocalele, cerealele integrale, nucile și bananele.

SELENIUL este un antioxidant care ajută ca hemoglobina din eritrocite să nu fie lezată în procesul de oxidare. Surse naturale sunt alga marină kelp, usturoiul, cerealele și majoritatea legumelor.

SILICIUL este esențial pentru construcția de oase puternice și pentru creșterea normală a părului, a unghiilor și a dinților. Este benefic în toate procesele de vindecare și protejează organismul împotriva multor boli. Câteva surse alimentare naturale de siliciu sunt: fructele, în special merele, cerealele integrale, sfecla roșie, ceapa, păstârnacul și migdalele.

SODIUL are o funcție specială în organism în prevenirea coagulării sângelui, în stimularea splinei, în reglarea încălzirii fluidelor din organism**,** în neutralizarea acizilor și relaxarea mușchiului inimii cât și a altor mușchi. Sodiul, ca mineral organic nu prezintă nicio problemă pentru organismul nostru dacă este folosit cu moderație; însă clorura de sodiu (sarea de masă obișnuită) adică forma anorganică, poate cauza probleme cum sunt retenția de lichide, boli ale rinichilor, afecțiuni ale inimii, hipertensiune arterială etc. Câteva surse naturale cuprind: alga marină kelp, țelina, salata verde, pepenele roșu, și sarea marină.

SULFUL se găsește în fiecare celulă din organism. Celulele care conțin cel mai mult sulf se găsesc în piele, păr și articulații. Iată de ce uneori acest mineral este numit mineralul frumuseții. Surse naturale de sulf sunt: ridichiile, guliile, ceapa, țelina, fasolea verde, varza creață, untișorul și soia.

STANIUL este necesar în organism, însă se cunoaște prea puțin despre acesta în prezent. Acest microelement se găsește în toate plantele care cresc pe un sol care nu este deficitar în staniu.

VANADIUL este un alt microelement de care are nevoie organismul uman, însă nu se cunosc prea multe lucruri despre acesta. Surse naturale pentru vanadiu sunt cerealele integrale nerafinate.

ZINCUL este necesar pentru creier, retină și în procesul vizual, cât și pentru creșterea normală, în special a oaselor, pentru dezvoltarea organelor sexuale și pentru funcționarea corespunzătoare a prostatei. Deficiența de zinc duce la o diminuare a sensibilității gustului și a mirosului. Surse naturale de zinc sunt: semințele de dovleac, semințele de floarea-soarelui, nucile și legumele cu frunze verzi.

Am trecut astfel în revistă cele 21 de minerale de care corpul nostru are nevoie pentru a funcționa corespunzător. Ați observat că fiecare dintre aceste minerale se poate găsi în alimentele naturale pe care Dumnezeu ni le-a dat ca hrană? Vreau să vă încurajez să vă luați mineralele din alimentele naturale așa cum cresc ele, și nu sub formă de suplimente. Suplimentele de vitamine și minerale nu sunt naturale. Cele sintetice sunt chimice; iar cele derivate din plante sunt rafinate în sensul că au fost separate de restul vitaminelor, mineralelor și enzimelor pe care le conține planta în mod natural.

Dacă bunul Dumnezeu ar fi vrut ca noi să luăm pilule de calciu, El ar fi creat un pom în care să crească pilule de calciu. El a creat însă migdalul, portocalul etc., în care cresc migdale și portocale, care sunt bogate în calciu.

MENOPAUZA

Menopauza, (*mono* însemnând „lună“, iar *pauza* – „încetare“), denumită uneori „o schimbare a vieții“, reprezintă o progresie naturală spre îmbătrânire și nicidecum un fel de boală sau tulburare hormonală. Ea reprezintă momentul în care încetează procesul ovulației.

Menopauza se produce de obicei între 35 și 58 de ani. Menstruațiile pot înceta brusc, se poate produce o reducere a volumului acestora din fiecare lună, sau intervalul dintre cicluri se prelungește până la oprirea completă. Nu se poate spune că s-a instalat menopauza decât dacă nu a existat menstruație timp de 12 luni sau mai mult.

Menopauza se produce în mod natural la 25% dintre femei la vârsta de 47 de ani, la 50% la vârsta de 50 de ani, la 75% la vârsta de 52 de ani și la 95% la vârsta de 55 de ani.

Simptomele care pot fi asociate cu menopauza pot dura de la câteva luni până la câțiva ani, și ele variază de la abia perceptibile până la foarte grave. Odată cu reducerea estrogenului care are loc din cauza inactivării funcției ovariene, se produce o micșorare a mucoasei vaginale, vulvare, uterine și a trompelor uterine. Urmarea poate fi senzația de uscăciune, mâncărime și alte simptome. Alte simptome sunt: instabilitate vasomotorie, nervozitate, bufeuri, frisoane, agitație, oboseală, apatie, depresie, plâns,

palpitații, dureri de cap, amețeli, amorțeli, zgomote în urechi, tulburări urinare, probleme gastrointestinale.

Bufeurile pot începe printr-o aură urmată de disconfort abdominal, poate un frison urmat rapid de o senzație de căldură ce urcă spre cap. Apoi fața se înroșește și apare transpirația, urmată de stare de epuizare.

La pubertate corpul femeii începe un ciclu de pregătire pentru o posibilă sarcină la fiecare 28 de zile. Procesul este reglat prin interacțiunea complicată a hormonilor estrogen și progesteron. Acest proces continuă următorii 35 până la 40 de ani. După acest timp, nivelul hormonilor care controlează procesul începe să scadă, iar organismul intră în faza de menopauză.

Odată cu reducerea hormonilor sexuali, corpul femeii începe să se schimbe. Se crede că nivelurile mai joase de estrogen produc disfuncții ale centrului de reglare a temperaturii organismului (hipotalamus), urmarea fiind bufeurile.

Unele femei au foarte puține probleme cu menopauza, în timp ce altele trec prin probleme foarte mari în timpul menopauzei. Am remarcat de-a lungul anilor că femeia, cu cât a fost mai puternică și mai sănătoasă (datorită unui stil de viață sănătos care are ca urmare un sistem imunitar puternic), cu atât va avea mai puține probleme în perioada menopauzei. Femeile vegetariene au un avantaj clar, trecând cu succes prin această perioadă a menopauzei.

Estrogenul este un hormon complex și puternic, iar un dezechilibru al acestuia poate cauza multe probleme în întreg organismul. El este produs în principal în ovare ca răspuns la semnalele hormonale pe care le primește de la glanda hipofiză. Cantități mai mici de estrogen sunt produse și de glandele suprarenale.

Odată ce ovarele opresc producerea de estrogen, sunt două zone care trebuie evaluate. Acestea sunt glanda tiroidă și glandele suprarenale. Ca și ovarele, tiroida este controlată de glanda

hipofiză. În timpul menopauzei trebuie să ne asigurăm că ovarele primesc o stimulare hormonală adecvată din partea hipofizei. O tiroidă subactivă poate spori sarcina hipofizei până în punctul în care stimularea ovariană este compromisă. Pentru a vedea dacă tiroida este hiperactivă, hipoactivă sau funcționează normal vezi informațiile ce urmează.

Tiroida

Tiroida este o glandă mică situată la nivelul gâtului, chiar deasupra claviculei. Aceasta produce hormoni care reglează metabolismul din fiecare celulă a organismului.

Testul temperaturii

În fiecare dimineață înainte de a vă da jos din pat măsurați-vă temperatura axilară timp de cinci minute. Stați nemișcată și liniștită, fiecare mișcare putând modifica temperatura. Înregistrați valorile obținute în fiecare dimineață timp de patru săptămâni. O temperatură axilară normală se situează între 36,5°C și 36,8°C. Dacă este sub 36,5°C atunci aveți o tiroidă hipoactivă (puțin activă). Dacă este peste 36,8°C aveți probabil o tiroidă hiperactivă.

Tiroidă hiperactivă

Simptome:

- Greutate corporală sub normal
- Poftă mare de mâncare
- Nervozitate
- Temperatura corpului crescută
- Stare de slăbiciune
- Tensiunea arterială crescută
- Puls mărit

- Ochi protruzionați
- Insomnie
- Transpirație abundentă

Tiroidă hipoactivă

Simptome:
- Supraponderalitate
- Inapetență
- Sindrom premenstrual
- Stare de slăbiciune
- Piele uscată și aspră
- Somnolență
- Infecții recurente
- Constipație
- Depresie
- Vorbire lentă
- Ochi afundați în orbite
- Senzație de frig

Mâncați multă varză, morcovi, gulii, pere, piersici, căpșune, soia.

Tratament pentru tiroida hiperactivă

Evitați
- Varza murată
- Cafeaua
- Bananele
- Produsele lactate
- Ceaiul negru
- Băuturile carbogazoase
- Alga marină Kelp
- Sarea iodată

Faceți multă mișcare fizică. Folosiți planta *Ajuga reptans* (vinețica)

Tratament pentru tiroida hipoactivă

Evitați:
- Alimentele rafinate
- Fluorul
- Zahărul de orice fel
- Grăsimile libere

Consumați în cantitate mare: fulgi de ovăz, banane, melasă; faceți dușuri reci dimineața și seara, folosiți alga Kelp.

Dacă tiroida dumneavoastră este hipoactivă, atunci va trebui să urmați recomandările menționate. Foarte adesea bufeurile și alte simptome legate de menopauză vor fi eliminate sau mult diminuate dacă tiroidă hipoactivă începe să funcționeze iarăși normal.

Trebuie să acordăm atenție și glandelor suprarenale. Când acestea funcționează corespunzător, au capacitatea de a produce estrogen. Chiar și cantitățile mici au rezultate foarte bune. Aproape toate femeile care suferă de diverse probleme legate de menopauză au atât tiroida, cât și suprarenalele hipoactive. Stresul nerezolvat și consumul mare de cofeină și zahăr constituie cauzele slăbirii glandelor suprarenale.

Alimentația influențează mult menopauza

Un studiu recent s-a concentrat asupra alimentelor care conțin fitoestrogeni implicați în reglarea menopauzei. Fitoestrogenii sunt substanțe chimice din plante care echilibrează nivelurile naturale de estrogen ale organismului. În Australia, s-a efectuat

un studiu în care 23 de femei aflate la menopauză au consumat o dietă în care 10% dintre caloriile ingerate proveneau din alimente ce conțineau estrogen, de exemplu făina de soia. După aceea cercetătorii au evaluat maturarea celulelor vaginale (un indicator sigur al activității estrogenului). În doar două săptămâni maturarea a crescut cu 40% (1). O altă sursă foarte bogată de fitoestrogeni o reprezintă semințele de rodie. Acestea conțin un compus asemănător estrogenului, practic identic estrogenului natural (2). Alte alimente care conțin fitoestrogeni sunt: semințele de susan, semințele de floarea-soarelui, plăntuțele uscate de orz, arahidele, soia boabe, fasolea verde obișnuită, mazărea verde, porumbul, ridichii, smochinele, sfecla roșie, bamele, căpșunele, merele, cireșele, vișinele, măslinele, prunele, morcovii, napii, vinetele, roșiile, ardeii, orezul brun, fulgii de ovăz, grâul, cocosul, semințele de susan și cele de floarea-soarelui fiind cele mai bogate în fitoestrogeni din această listă.

Femeile supraponderale trebuie să consume doar două mese pe zi. În timpul mesei nu trebuie să se bea apă deloc, însă zilnic trebuie consumată apă pură, moale, din abundență. Cât de mult este de ajuns? Depinde de greutatea corporală. Pentru a cunoaște cu aproximație cantitatea de apă necesară într-o zi pentru o persoană sedentară, greutatea în kilograme a persoanei respective se înmulțește cu 30 și se obține cantitatea de apă în mililitri pe care trebuie să o bea persoana respectivă. De exemplu, o persoană de 70 kg trebuie să bea: $70 \times 30 = 2\,100$ ml apă, adică 2,1 litri de apă. Dacă persoana lucrează afară în soare sau transpiră mult, atunci are nevoie de și mai multă apă.

Majoritatea oamenilor nu consumă suficiente alimente naturale. Ce fel de alimente ar trebui să mâncăm? Toate alimentele naturale, cu cât sunt mai naturale, cu atât mai bine. Fructe proaspete în loc de fructe conservate, pâine integrală în loc de pâine albă, orez brun în loc de orez alb, miere în loc de zahăr etc. Ce

nu ar trebui să mâncăm? Carnea animalelor, produse de origine animală și zahăr. Produsele lactate, zahărul și carnea produc majoritatea bufeurilor (3).

Exercițiul fizic este și el important, în special în perioada menopauzei; activitatea afară în curte sau în grădină, mersul pe jos, mersul cu bicicleta sau înotul, însă nu alergatul sau joggingul.

Expunerea la soare reprezintă o altă cale de a reduce simptomele asociate menopauzei. Când razele soarelui ating pielea, aceasta produce hormoni sexuali chiar în piele. Lumina soarelui crește cantitatea de hormoni feminini (4).

Evitați situațiile stresante cât de mult se poate. Stresul poate fi redus în mare măsură prin mișcare fizică în fiecare zi, prin expunere la soare și prin prezentarea problemelor noastre înaintea lui Dumnezeu prin rugăciune.

Să luăm estrogen?

Nu, nu, nu, nu, injecțiile sau tabletele cu estrogen NU SUNT NATURALE. Estrogenul se fabrică din urina unei iepe însărcinate! Premarinul este un medicament obișnuit ce conține estrogen, recomandat în menopauză. *Atenție*: s-a raportat că estrogenii cresc riscul de carcinoame endometriale la femeile aflate în post-menopauză. Estrogenii nu trebuie utilizați în perioada sarcinii. Ei pot cauza cancer de sân, boli ale veziculei biliare, retenție de lichide, hemoragie uterină, fibrom uterin, disfuncții ale ficatului, candidoză vaginală, sensibilitate sau mărire a sânilor, greață, vărsături, crampe abdominale, balonări, dureri de cap, depresie, pătarea pielii, în special pe față etc. Acestea sunt câteva dintre efectele secundare ale Premarinului. Desigur că cine ia Premarin nu va avea toate aceste efecte secundare.

Plante medicinale utile în menopauză

Plantele medicinale sunt medicamentele lui Dumnezeu în caz de boală. Rădăcina de ignamă (*Dioscoreea batatas*), cimicifugă (*Cimicifuga racemosa*) și zmeurul roșu sunt doar trei dintre multele plante medicinale utile în menopauză. Cea care socotesc că lucrează cel mai bine este rădăcina de ignamă.

Cea mai bună modalitate de a lua plantele medicinale este sub formă de ceai. Capsulele și tincturile nu sunt la fel de eficiente. Pentru rădăcina de ignamă trebuie folosită 1½ linguriță la o cană de 250 ml de apă. Se fierbe în apă 10 minute rădăcina, se lasă să stea în repaus 20 de minute, se strecoară și se bea. Majoritatea ceaiurilor nu se fierb, doar se infuzează, însă excepția este atunci când se folosesc rădăcini de plante. Cel mai potrivit moment pentru a bea ceaiul este chiar înainte de culcare, pe stomacul gol. Se bea câte o cană zilnic. Ar trebui să găsiți cel puțin una dintre aceste plante în magazinele speciale de produse de sănătate.

Bibliografie

1. *British Medical JournaI*, 90;301:904-906.
2. *Otsch Apoth* Ztg 77; 1 1 7(4- 1): 1672-1679.
3. Balch J.F. și Balch P.A.: *Prescription for Nutritional Healing*, pg. 241, 1990.
4. Kime Zane R.: *Sunlight Could Save Your Life*, pg. 21-26, 1980.

CONTROLUL NATURAL AL NAȘTERILOR

Sunt multe forme de control al nașterilor care fac rău organismului uman și pe care eu nu le recomand:

- pilulele contraceptive, care sunt steroizi; ele acționează împiedicând ovulația să aibă loc, sunt aproape 100% eficiente, dar au multe efecte secundare și fac rău organismului.
- spermicidele sub formă de spumă, plasate în vagin înainte de actul sexual, acționează distrugând sperma, fiind și ele vătămătoare pentru organism.
- dispozitivele contraceptive intrauterine sunt obiecte de plastic sau de metal (de obicei cupru) introduse în uter. Ele acționează împiedicând oul fecundat să se fixeze pe mucoasa uterină. Sunt obiecte străine de corpul omenesc și acesta încearcă adesea să le respingă, producându-se efecte secundare.
- diafragmele sunt piese din cauciuc de forma unei mici cupole, prevăzute cu un arc circular elastic la capăt. Se introduc în vagin în așa fel încât să acopere colul uterin și trebuie folosite împreună cu un spermicid chimic.
- ligatura trompelor implică intervenția chirurgicală asupra trompelor uterine și ligaturarea capetelor tăiate. Această

formă de sterilizare este eficientă, dar este practic ireversibilă și cauzează multe probleme deoarece în fiecare lună ovulele nu pot fi eliminate pe cale normală prin vagin și trebuie să fie absorbite în circuitul sangvin și în cele din urmă să fie eliminate de către rinichi. Vasectomia constă în tăierea canalelor deferente și legarea fiecărui capăt astfel încât sperma să nu mai poată circula din testicule în uretră. Această formă de sterilizare este eficientă, însă poate crea și ea probleme.

O formă contraceptivă care nu este naturală, dar nu face rău organismului este prezervativul. Acesta este fabricat fie din cauciuc, fie din membrane de origine animală. Eu nu recomand folosirea membranelor de origine animală. Prezervativul este o metodă de contracepție sigură.

Metodele naturale de control al nașterilor sunt:

Metoda calendarului

În decursul timpului, folosirea metodei calendarului s-a dovedit a fi doar 60-80% eficientă. Ovulația are loc cu aproximativ două săptămâni înainte de următorul ciclu. 14 zile reprezintă o medie, însă aceasta poate avea loc și cu 12-16 zile înainte de următoarea menstruație. Dacă aveți o listă cu ultimile 12 cicluri (cu cât mai multe cu atât mai bine) veți putea determina dacă ciclul dumneavoastră are 28 de zile, ori este mai lung sau mai scurt decât 28 de zile. Apoi numărați înapoi 14 zile de la începutul ciclului, și acesta este momentul ovulației când puteți rămâne încărcinată.

Pentru a rămâne însărcinată, sperma viabilă de la un bărbat trebuie să întâlnească și să fecundeze un ou viabil al femeii. Acest lucru poate avea loc doar pe durata a câteva zile a ciclului femeii fertile. Femeia rămâne însărcinată doar dacă există un

raport sexual exact în momentul ovulației. Este posibil să rămână însărcinată și cu până la 72 de ore înainte de ovulație. Spermatozoizii trăiesc în mod normal 2 sau 3 zile (posibil chiar până la 5 zile în situații ideale). Deoarece ovulul poate trăi între 12 și 24 de ore, este nevoie de abstinență timp de 24 de ore după ovulație. Pentru a evita sarcina, cuplul nu trebuie să aibă contact sexual 3 zile înainte de ovulație și o zi după aceasta.

Această metodă ar fi foarte simplă dacă am putea cunoaște foarte exact momentul ovulației în fiecare lună. Deoarece putem doar estima cu aproximație momentul ovulației, trebuie să ne asigurăm ceva mai mult timp. Boala, călătoriile, îngrijorările, agitația etc. pot produce dereglări ale ciclului uneori la majoritatea femeilor, și adeseori la puține dintre femei.

Cercetătorii au descoperit că majoritatea sarcinilor apar în perioada de la începutul iernii până primăvara (din octombrie până în martie). Luna cea mai fertilă pare a fi noiembrie. (*British Journal*, 297:1,309-310)

Metoda mucusului cervical

La femeie, mucusul cervical este produs tot timpul de către celule speciale din mucoasa colului uterin, și acest mucus își schimbă aspectul pe parcursul ciclului lunar. Poate ați observat această secreție normală și v-ați întrebat de ce uneori este atât de bogată, iar alteori este absentă. Această secreție se poate găsi la intrarea în vagin, nu este nevoie să se verifice în interior.

La începutul și la sfârșitul ciclului (perioada sigură) când hormonul estrogen este redus, mucusul este sărăcăcios, lipicios și opac, cu un conținut de materie celulară. La mijlocul ciclului (perioada nesigură) acesta își schimbă aspectul în mucus fertil. Deoarece nivelul estrogenului crește, pregătind ovulația, cantitatea de mucus secretată crește. Acesta devine mai subțire și mai lăptos. Apoi, odată cu creșterea cantității de estrogen, devine mai clar și mai apos. Când estrogenul se află la nivelul cel

mai mare, chiar înainte de ovulație, mucusul devine alunecos și transparent, puteți întinde un fir continuu, lucios din acesta între degetul mare și degetul arătător.

În acest moment fertil, de obicei cantitatea de mucus a crescut de zece ori mai mult decât înainte. Acest mucus fertil, abundent, este de folos pentru spermatozoizi. Îi hrănește, îi ghidează în sus prin canale ca niște fibre și îi protejează de pH-ul acid al vaginului (mucusul este alcalin).

După ovulație, hormonul progesteron face ca mucusul să se transforme în mucus infertil în decurs de o zi sau două. Progesteronul inhibă celulele producătoare de mucus ale colului uterin, iar mucusul devine din nou sărăcăcios, gros, lipicios și opac, alb sau gălbui, datorită conținutului de materie celulară sau proteică. După faza fertilă, mucusul devine din nou uscat și lipicios. **Notă:** verificarea mucusului cervical nu se face înainte de actul sexual, căci în acel moment se produce o secreție lubrifiantă care nu este același lucru cu mucusul cervical.

Spermatozoizii trăiesc până la 5 zile, iar ovulele pot trăi 12-24 de ore.

Metoda temperaturii corporale bazale

Un hormon reproducător care este eliberat după ovulație face ca temperatura corpului să crească cu câteva zecimi de grad față de cât era înainte de ovulație. Pentru a evita sarcina, cel mai sigur timp pentru un act sexual este după ce aveți siguranța că ovulația a avut loc deja. De la începutul ciclului până la ovulație temperatura va fi relativ scăzută. Ovulația va produce o creștere cu până la 6/10 dintr-un grad. Această creștere a temperaturii se poate produce într-o zi sau în mod treptat pe perioada mai multor zile. După ce ați înregistrat patru zile consecutiv o temperatură care este mai mare decât temperatura normală, atunci urmează o perioadă sigură.

Trebuie să rețineți perioada de cinci zile înainte de ovulație, când temperatura este normală, este nesigură deoarece spermatozoizii pot supraviețui până la cinci zile.

Dacă doriți siguranță deplină, pentru un control deplin al nașterilor, puteți avea relații intime doar în ultima parte a ciclului (după creșterea temperaturii timp de patru zile la rând) până când începe din nou ciclul. Timpul ce nu prezintă siguranță este de la începutul ciclului până la ovulație.

Notă: măsurați-vă temperatura cam la aceeași oră dimineața, la trezire. Dacă vă culcați târziu, temperatura poate arăta o creștere falsă. Folosiți un termometru bazal, care măsoară zecimile gradelor. Temperatura ar trebui măsurată rectal sau vaginal, pentru mai multă exactitate. Un aspect foarte important care ține de această metodă este păstrarea de grafice și rapoarte corecte.

Plante medicinale

Rădăcina de ignamă conține diosgenin, utilizat în fabricarea progesteronului. Majoritatea hormonilor steroizi utilizați în medicina modernă, în special cei din pilulele contraceptive, sunt fabricați din compuși chimici prin procese minuțioase. Cel mai bine este să consumați această plantă medicinală sub formă de ceai, o cană în fiecare seară chiar înainte de culcare. Folosiți apă distilată sau apă obținută prin osmoză inversă, dați-o în fiert, luați-o de pe foc, adăugați 1-2 linguriță de plantă și lăsați acoperit 20 de minute sau mai mult.

EXCESUL DE GREUTATE CORPORALĂ

62% dintre americani sunt supraponderali, aceasta înseamnă mai mult de unul din doi oameni din Statele Unite! Având în vedere că necumpătarea în mâncare a ajuns o asemenea problemă, mă văd nevoit să scriu despre acest subiect. După 20 de ani de așa-zis regim alimentar, arată un studiu național, americanii au în medie cu aproape 3 kg mai mult. The American Seating Company, una dintre cele mai mari din lume în domeniu, a mărit dimensiunea standard pentru scaune cu 5 cm pentru ca acestea să poată fi folosite de americanii în continuă expansiune corporală.

Oamenii sunt preocupați de greutatea lor corporală. În conformitate cu un studiu recent efectuat de Calorie Control Council, 40-50% dintre persoanele cu vârsta între 35 și 59 de ani urmau un anumit regim alimentar. Este o diferență între a fi supraponderal și a fi obez. Dacă prindeți între degete cam 2,5 cm grăsime când vă ciupiți sub ultima coastă atunci sunteți supraponderal; obezitate este atunci când greutatea este cu 20% sau mai mult față de normal.

Pentru fiecare kilogram corporal în plus vă scurtați viața cu două luni; așa că cine are 12 kg în plus va muri cu doi ani mai devreme. În caz de obezitate, riscul este de trei ori mai mare de a face o boală de inimă, de cinci ori mai mare pentru diabet

zaharat și există o probabilitate mai mare de a suferi de osteoartrită sau de a avea dureri de spate. De asemenea, sunt mai multe șanse pentru a face cancer de colon, de sân, de prostată, de col uterin, de uter sau ovarian. Statisticile arată foarte clar că o greutate corporală mai mare cu 20% față de normal nu este avantajoasă pentru sănătate.

Cauza pentru care 62% dintre americani au o greutate corporală în exces o constituie obiceiurile alimentare tradiționale. Americanii mănâncă la micul dejun consistent, la prânz și la cină la fel, iar în restul timpului „ciugulesc" mâncare continuu. Mult mai mult timp este folosit consumând mâncare fără ca aceasta să poată ajunge să fie eliminată, așa că avem de cărat după noi multă grăsime în exces.

Omul crede că poate introduce în corpul său cantități mari de alimente naturale sau nenaturale fără să atragă boala asupra lui însuși, prin propriile-i alegeri.

Dacă mâncați trei mese pe zi, trebuie să aveți trei scaune pe zi. Când eliminarea naturală este dificilă, intră în funcțiune mecanisme speciale de curățare a organismului de aceste reziduuri toxice prin strănut, răceli, secreții nazale și oculare, diverse răni și boli ale pielii, cum ar fi coșuri, furuncule, abcese și ulcerații.

Obiceiurile alimentare deficitare și folosirea de medicamente împiedică organismul nostru să se păstreze curat. Multe dintre aceste toxine ajung să fie depozitate în organism ca grăsimi sau în unele organele interne cum sunt rinichii și vezicula biliară sub formă de calculi; sau în artere, sub formă de plăci ateromatoase, putându-se ajunge la infarct miocardic sau accident vascular cerebral. Toate aceste boli, cât și multe altele, sunt urmarea unei alimentații necorespunzătoare, care duce la o acumulare toxică crescută în organism.

Este important să fim conștienți de faptul că lichidele din corpul nostru care contribuie la desfășurarea proceselor vitale sunt toate alcaline, cu excepția sucului gastric; și că lichidele de eliminat sunt toate acide, cum sunt urina, transpirația etc. Toate aceste produse acide trebuie eliminate deoarece starea sănătoasă a organismului este una de alcalinitate. Dacă țesuturile din organism devin acide, se produce boala. Această acumulare toxică acidă din organismul nostru este rezultatul unui consum prea mare de alimente concentrate. În mod ideal, noi ar trebui să avem o alimentație care să constea în proporție de 80% din alimente ce generează alcalinitate și 20% alimente ce generează aciditate, cât și o cantitate limitată de alimente foarte concentrate (de exemplu, cele cu un conținut foarte scăzut de apă).

Pentru început, să analizăm câteva alimente dintre cele care generează aciditate: carnea, ouăle, toate cerealele (excepție fac doar meiul și hrișca), și fructele oleaginoase (excepție fac migdalele și nucile braziliene). Aceste alimente ar trebui să reprezinte cel mult 20% din dietă, cu excepția cărnii și a ouălor pe care nu ar trebui să le consumăm. Celelalte 80% de alimente pe care le ingerăm trebuie să fie cele care generează alcalinitate, și acestea sunt: fructele și legumele proaspete. Alimentele concentrate (cele ce conțin puțină apă sau deloc) ar trebui consumate în cantități limitate, spre deosebire de fructele și legumele proaspete care au un conținut bogat în apă și pot fi mâncate în cantități mai mari. Având în vedere că organismul nostru este alcătuit dintr-un procent mare de apă, noi trebuie să consumăm cantități mari de fructe și legume care au și ele în componența lor o cantitate mare de apă. Această apă din hrana pe care o consumăm transportă elementele nutritive din alimente la toate celulele organismului, iar de acolo preia reziduurile toxice și le înlătură.

Așadar vedem că pentru o sănătate optimă trebuie ca mesele noastre să constea în cea mai mare parte (80%) din fructe și legume și 20% din alimente generatoare de aciditate, cum sunt cerealele și nucile; iar alimentele concentrate (alimente sărace în apă) să fie consumate în cantități limitate. Astfel, consumând mai multe alimente naturale proaspete, aportul caloric se va reduce, dar veți simți sațietate. De exemplu, un măr are 80 de calorii, constă din 83% apă și este alcalin, spre deosebire de 1/6 dintr-o plăcintă cu mere care are 405 calorii, are un conținut destul de redus în apă și este atât alcalină (merele), cât și acidă (foaia). Dacă urmăm aceste reguli de bază, scaunele noastre, în timp, vor deveni normale, corpul va putea scăpa de multele kilograme în exces și de toxine, iar noi vom începe să ne simțim mai bine și să pierdem în greutate.

Până acum am privit doar asupra dezavantajelor pe plan fizic ale excesului de greutate corporală; există însă și dezavantaje pe plan mintal. În general, persoanele supraponderale și cele obeze nu se simt în siguranță; nu se simt acceptate de cei din jurul lor din cauza felului cum arată. Sunt nefericite, deși unele dintre ele încearcă să pozeze altceva. Nu au suficientă ambiție atunci când este vorba de activități fizice. Nu se simt bine în privința propriei persoane din cauza problemelor generate de greutatea în exces; și, prin urmare, de obicei nu se împacă bine nici cu ceilalți. Devin foarte sensibile din punct de vedere emoțional; și majoritatea nu este în stare a-și controla temperamentul.

Acestea sunt doar câteva dintre dezavantajele pe plan mintal asociate cu o greutate corporală în exces sau cu obezitatea. Eu personal cred că prin puterea rugăciunii și ascultând de Dumnezeu, oricine poate obține victoria asupra apetitului și poate deveni o persoană cumpătată; acest lucru o va schimba din punct de vedere spiritual, mintal și fizic. Atunci ea poate deveni

acea persoană fericită și sănătoasă, idealul pe care Dumnezeu l-a avut dintotdeauna pentru ea.

Este nevoie de puterea voinței și de hotărâre, cu ajutorul lui Dumnezeu, pentru a învinge apetitul. Ca în cazul oricărui alt obicei de învins, trebuie plănuită o strategie pentru a nu cădea iar și iar. Ce pot face când mă lovesc acele chinuri de foame și sunt ispitit să fiu necumpătat? Un pahar cu apă poate alunga pofta pentru mâncare. Având în vedere că deshidratarea duce la pofte nestăvilite pentru mâncare, este esențial să se consume suficientă apă în fiecare zi. Veți vedea că dacă veți bea porția de apă corespunzătoare între mese (minimum opt pahare de apă zilnic) vă veți simți sătul și nu veți mai simți acea poftă năvalnică pentru mâncare între mese.

Deoarece mișcarea fizică ajută la stăpânirea senzației de foame, faceți mișcare în pas vioi afară în aer curat; aceasta vă va fi de mare ajutor. În timpul orelor de lucru sau oricând timpul este limitat, chiar și câteva minute petrecute respirând profund aer curat vă pot revigora și vă pot îndepărta gândurile de la mâncare. Și alte metode pot fi de folos, de exemplu o vizită la prieteni, munca în grădină sau mersul la cumpărături.

În primul rând, mișcarea fizică efectuată dimineața intensifică metabolismul, făcând ca organismul să ardă caloriile într-un ritm aproape dublu pe durata următoarelor șase ore. Exercițiul fizic pune în mișcare metabolismul și îi sporește capacitatea de a „arde“ calorii. Ar trebui să constituie componenta principală a oricărui program de scădere a greutății corporale.

Greutatea ideală în funcție de conformație

Înălțime (fără pantofi)	Greutate (în kg)		
	Conformație mică	Conformație medie	Conformație mare
Bărbați			
155	51-54,5	53,5-58,5	57-64
157,5	52-56	55-60,5	58,5-65,5
160	53,5-57	56-62	60-67
162,5	55-58,5	57,5-63	61-69
165	56-60,5	59-65	62,5-71
167,5	58-62	61-66,5	64,5-73
170	60-64	63-69	66,5-75,5
173	62-66	64,5-71	68,5-77
175	63,5-68	66-72,5	70,5-73
178	65,5-70	68-75	72-81
180,5	67-72	70-77	74,5-83,5
183	69-73,5	72-79,5	76-85,5
185,5	71-76	73,5-81,5	78,5-88
188	72,5-77,5	75,5-84	81-90
190,5	74,5-79,5	78-86	82,5-92,5
Femei			
142,5	42-44,5	43,5-48,5	47-54
145	42,5-46	44,5-50	48-555
147,5	43,5-47	46-51	49,5-56,5
150	45-48,5	47-52,6	51-58
152,5	46,5-50	48,5-54	52-59,5
155	47,5-51	50-55,5	53,5-61
157,5	48-52,5	51-57	55-62,5
160	50,5-54	52,5-59	57-64,5
162,5	51,5-55,5	54,5-61	58,5-66
165,1	53,5-57,5	56,5-63	60,5-68
167,5	55,5-59,5	58-65	61-70
170	57-61	60-66,5	64-71,5
172,5	59-63,5	61,5-68,5	65,5-74
175	61-65,5	63,5-70	67,5-76
178	62,5-67	65,5-72	68,5-78,5

Adaptat după tabelele *Metropolitan Life Insurance Corporation*, 1959. Acest tabel a fost recunoscut de mulți cercetători de renume ca fiind mai reprezentativ în ce privește greutatea ideală decât cel revizuit din 1983.

*Include 1 livră pentru îmbrăcăminte de interior.

+Vârsta peste 25 ani.

Notă: pentru a vă determina conformația – dacă este mică, medie sau mare folosiți-vă de degetul mijlociu și degetul mare și puneți-le în jurul încheieturii celeilalte mâini. Dacă degetul mijlociu și cel mare nu se pot atinge, conformația este mare; dacă se ating este medie, iar dacă se suprapun este mică.

ULEIUL DE MĂSLINE

Mulți susținători entuziaști ai sănătății sunt pentru utilizarea uleiului de măsline în alimentație și pretind că acesta nu este dăunător pentru organism ca alte grăsimi. Uleiul de măsline este excelent pentru exteriorul organismului, dar nu pentru interiorul lui, deoarece nu este diferit de celelalte uleiuri rafinate. Este 100% grăsime. Nu veți găsi niciodată o loțiune mai naturală decât ULEIUL DE MĂSLINE PRESAT LA RECE sau ALOE VERA PROASPĂTĂ. Acestea fac minuni pentru pielea noastră. Am descoperit că ajută în caz de dureri musculare, articulații inflamate, artrită etc.

Uleiul obișnuit de măsline nu va avea același efect; este nevoie de ulei presat la rece. Temperatura ridicată distruge uleiul. Majoritatea procesatorilor folosesc cele mai ieftine și rapide metode de procesare a uleiului. Metoda care se folosește cel mai frecvent cuprinde zdrobirea măslinelor, amestecarea lor cu apă, apoi încălzirea la 130°C timp de 30 de minute. După aceasta, măslinele zdrobite trec printr-o presă care exercită asupra lor o presiune de 10-20 de tone pe fiecare 2,5 cm^2. Urmarea acestei presiuni foarte mari este expunerea uleiului la o temperatură foarte înaltă și distrugerea elementelor naturale din uleiul de măsline.

Uleiul natural care se găsește în măsline trebuie extras mecanic fără căldură pentru a se produce ulei presat la rece. Dacă nu

sunteți siguri dacă uleiul de măsline pe care l-ați cumpărat este presat la rece, există o cale simplă de a afla acest lucru. Puneți sticla de ulei de măsline în frigider (nu în congelator) și lăsați-o acolo peste noapte. Dacă devine tulbure, este presat la rece. Dacă vă ungeți cu puțin ulei de măsline presat la rece pe piele, în decurs de jumătate de oră acesta va fi absorbit, iar pielea nu va fi grasă și lipicioasă. Dacă vă ungeți pe piele cu ulei obișnuit de măsline, peste jumătate de oră acesta va fi tot acolo. Procesul de încălzire distruge proprietățile naturale generatoare de sănătate ale uleiului de măsline.

Fiind la capitolul uleiuri, aș vrea să vă împărtășesc câteva informații despre uleiul de in și uleiul de ficat de cod. Uleiul de in provine din semințele de in, acesta fiind o buruiană, nu o cereală. Unele brutării pun semințe de in măcinate în pâine sau produse din cereale. Cei care fac acest lucru nu cunosc chimie alimentară și relația acesteia cu chimia organismului uman. Inul conține cianură. Frunzele și pleava semințelor conțin glicozid cianogenetic, linamarin. O enzimă (Iinamaraza) prezentă în materialul plantei poate elibera cianură din linamarin. Cazuri de otrăvire după ingestia de prăjituri cu semințe sau făină de in, sau pleavă a semințelor de in au fost raportate la toate categoriile de vite. Simptomele și leziunile sunt cele ale intoxicării cu cianură (1).

Eu recomand înlocuirea semințelor de in cu semințe de chia, acestea fiind cu mult superioare.

- O singură lingură de semințe de chia conține 5 g de fibre, 3 g de proteine, 2 282 mg de acizi grași Omega 3 și 752 mg de acizi grași Omega 6!
- O concentrație semnificativă de fibre împreună cu capacitatea lor de a absorbi apă în cantitate de zece ori cât greutatea lor face din semințele de chia un produs excelent pentru menținerea regularității în eliminarea scaunelor.

- Acest conținut în fibre ajută, de asemenea, la normalizarea nivelului glucozei din sânge încetinind conversia carbohidraților în zahăr.
- Semințele de chia conțin cantități apreciabile de potasiu, calciu, fier, fosfor și mangan.
- Semințele de chia sunt extrem de concentrate în nutrimente, având una dintre cele mai mari concentrații de antioxidanți dintre toate alimentele cunoscute!

Cât despre uleiul de ficat de cod, uitați de el! Este de proveniență animală și din acest motiv face mai mult rău decât bine. Eu cred că Dumnezeu dorește ca noi să folosim doar acele lucruri care sunt în folosul sănătății noastre. Astfel că dacă vom folosi pentru pielea noastră ulei de măsline presat la rece în loc de acele creme chimice și grase, vom beneficia foarte mult.

Bibliografie

1. Jay Milton Hoffman: *The Missing Link,* Professional Press, Valley Center, 1984, pg. 239.

OSTEOPOROZA

Ce este osteoporoza? Cum ne înbolnăvim de această boală? O putem preveni prin mijloace naturale? Există căi naturale de a o trata sau de o face să regreseze? Trebuie să ne temem de ea? Este suplimentarea cu calciu răspunsul așteptat?

Corpul nostru este construit dintr-un număr de elemente. Cele două elemente minerale principale din oase sunt calciul și fosforul. Când calciul este pierdut din oase, după o anumită perioadă de timp oasele devin poroase și fragile, sfărâmicioase și se pot fractura ușor. Aceasta este osteoporoza: scăderea în greutate și a densității celulelor osoase, și dezvoltarea unei texturi mai degrabă spongioase decât solide a oaselor.

Boala are de fapt două aspecte: (1) pierderea de material osos, care are ca urmare (2) o lărgire a spațiilor din oase. Fiind mai puțin material, aspectul oaselor devine poros. Ceea ce părea solid ca o piatră acum este un burete.

Este suplimentarea calciului soluția?

Foarte adesea ni s-a spus că mărirea aportului de calciu din surse foarte bogate în calciu cum sunt produsele lactate poate preveni osteoporoza, dar și o poate face să regreseze. Este adevărat acest lucru?

Doi cercetători, făcând investigații independent unul de celălalt, au sugerat la întrunirea din 1986 a American Society for Bone and Mineral Research că elementul calciu din alimentație nu are nicio legătură cu dezvoltarea osteoporozei (1).

Michael Parfitt, cercetător în domeniul osteoporozei de la Spitalul Henry Ford din Detroit, Michigan, observă că raportul din 1984 al National Institute of Health (NIH) care recomandă utilizarea de calciu pentru a preveni osteoporoza este bazat pe dovezi neconcludente (2).

B. Lawrence Riggs, cercetător la Mayo Clinic, a raportat rezultatele unui studiu efectuat pe 107 femei din Rochester, Minnesota, cu vârsta cuprinsă între 23 și 88 ani. Dr. Riggs le-a urmărit timp de 4,3 ani, făcându-le în mod repetat măsurători ale densității osoase. Consumul de calciu din grupul de studiu s-a situat între 269 și 2 000 mg zilnic, însă cercetătorii nu au putut demonstra nicio relație între pierderile și aportul de calciu, chiar și la cel mai mic aport de calciu (3).

Dr. C. Christiansen de la spitalul Gosstrup din Danemarca a prezentat rezultatele unui studiu cu durata de doi ani, în cadrul căruia 43 de femei au fost suspuse unui tratament primind suplimente de calciu, placebo sau estrogen. Calciul s-a dovedit ineficient în prevenirea pierderii de masă osoasă (4).

Dr. Richard Mazeses de la Universitatea din Wisconsin afirmă că în studiile populaționale, adaptate pentru dimensiunea corporală și originea etnică, indivizii cu aport mai mare de calciu nu au avut oase mai dense decât cei cu un aport mai scăzut de calciu (5). El afirmă că nu există studii care să fi evaluat siguranța sau eficacitatea suplimentelor cu calciu. Se cunoaște că aportul de cantități mari de calciu poate interfera cu utilizarea vitaminei D (și aceasta necesară pentru formarea celulelor osoase) și poate duce la formarea de calculi renali (6).

Aproximativ 20 de milioane de americani sunt afectate de osteoporoză. Majoritatea acestora nu înțeleg de ce suferă de această boală, deoarece iau suplimente cu calciu și consideră că acestea ar trebui să le rezolve problemele. Vânzările de suplimente de calciu au fost estimate ca ajungând în 1986 la 166 milioane de dolari (7).

Este tragic, dar majoritatea acestor oameni nu ar trebui să folosească acest calciu în plus, căci excesul de calciu produce mai multe efecte secundare în organism. S-a dovedit că excesul de calciu este preluat de sânge și depozitat în țesuturile moi, în vasele de sânge, în piele, ochi, articulații și organele interne. Nici nu este de mirare că suferim.

În vasele de sânge calciul se combină cu grăsimi și colesterol și duce la întărirea arterelor. În piele, calciul excesiv determină formarea de riduri. În articulații acesta cristalizează și formează depuneri artritice foarte dureroase. În ochi, se solidifică și formează cataracte. În rinichi formează depuneri solide cunoscute ca pietre (calculi) la rinichi. Devine astfel evident că suplimentarea calciului face mai mult rău decât bine organismului.

Care sunt cauzele osteoporozei?

Cauza principală a osteoporozei este consumul prea mare de proteine, în special în combinație cu grăsimi, așa cum se găsesc acestea în carne și, în general, în produsele de origine animală. Majoritatea americanilor, pentru că le plac mult fripturile și hamburgerii, consumă mult prea multe proteine. În prezent, Organizația Mondială a Sănătății sugerează un aport zilnic de proteine de minimum 40 g. Doza zilnică recomandată este de circa 55 g pe zi. Însă americanii consumă în medie peste 100 g pe zi.

Ce se întâmplă cu tot acest exces de proteine? Mai întâi acestea sunt descompuse în aminoacizi, dintre care unii sunt metabolizați în ficat și excretați prin rinichi sub formă de uree. Odată cu ureea și aminoacizii excretați în urină trec cantități mari de minerale. Unul dintre mineralele pierdute este calciul; și studiile arată că, cu cât folosim mai multe proteine, cu atât pierdem mai mult calciu.

Numeroasele studii efectuate în ultimii 55 de ani arată cu fermitate că dacă dorim să păstrăm un echilibru pozitiv al calciului care să ne păstreze oasele solide, atunci cea mai importantă modificare alimentară pe care ar trebui să o facem este de a micșora cantitatea de proteine pe care le consumăm în fiecare zi.

Alte cauze ale osteoporozei sunt: fumatul, consumul de băuturi alcoolice, cafeaua, consumul de sare în exces, folosirea de medicamente antiacide, mișcare fizică insuficientă și lipsa expunerii la soare. Fumatul este un obicei ce produce extrem de multă aciditate; iar unul dintre rolurile principale ale calciului în organism este de a menține un echilibru acido-bazic corespunzător. Când cineva fumează, calciul este practic absorbit din oase și dinți pentru a face față acestei situații. Alcoolul împiedică absorbția calciului pentru că afectează capacitatea ficatului de a activa vitamina D, care este importantă în metabolismul calciului.

Cofeina, care se găsește în cafea, ceai negru, băuturi carbogazoase, ciocolată fierbinte și multe și nenumărate medicamente, face ca din organism să fie excretat mai mult calciu decât este normal. (8)

Cu cât se consumă mai multă sare (mai mult sodiu de fapt), cu atât mai mult calciu va fi excretat din organism. Unele medicamente antiacide conțin aluminiu, care mărește excreția calciului.

S-a dovedit clar că mișcarea fizică mărește masa osoasă, spre deosebire de lipsa de exercițiu fizic care duce la scăderea

acesteia. Având în vedere că vitamina D joacă un rol important în metabolismul oaselor și că cea mai bună sursă de vitamina D este soarele, este logic că lipsa de expunere la soare poate duce la osteoporoză.

Deși problema osteoporozei este studiată pe plan internațional, este uimitor faptul că osteoporoza se întâlnește cel mai mult în țările în care produsele lactate și suplimentele de calciu sunt consumate în cele mai mari cantități. Incidența osteoporozei este cea mai mică în țările unde se consumă cele mai puține produse lactate, cum sunt țările africane. S-au făcut câteva studii asupra femeilor din tribul Bantu din Africa. Acestea consumă mai puțin de jumătate din cantitatea de proteine consumată de americani și au o viață care necesită mari cantități de calciu (ele alăptează până la zece copii în viață) și, cu toate acestea, osteoporoza este aproape necunoscută în cazul lor.

Soluții naturale

Să micșorăm cantitatea de proteine pe care o consumăm în fiecare zi și să consumăm alimente bogate în calciu natural. Pentru o stare bună de sănătate alimentele pe care le mâncăm trebuie să fie cât mai naturale; nu trebuie să luăm suplimente preparate industrial.

Surse de calciu din alimente de origine vegetală

Aliment	Cantitate	Grame aliment	Calciu (mg)	Proporția la 100 g
Melasă neagră	2 linguri	40	274	685
Făină de carob	1 cană	140	390	279
Migdale	1 cană	135	359	266
Smochine uscate	10 smochine	187	269	144

Aliment	Cantitate	Grame aliment	Calciu (mg)	Proporția la 100 g
Gulii gătite	1 cană	144	197	137
Lapte (integral)	1 cană	244	291	119
Tofu	1 bucată	120	108	90
Soia boabe uscată	1 cană	180	131	73
Fasole uscată soiul Navy	1 cană	190	95	50
Stafide fără sâmburi	1 cană	145	71	49
Broccoli crud	1 buchet	151	72	48
Portocale	1 cană	131	52	40
Fasole uscată soiul Lima	1 cană	190	55	29

Notă: calciul din laptele de vacă este de calitate mult mai slabă decât cel din laptele uman și este legat de cazeină. Aceasta împiedică absorbția exagerată a calciului (9).

Suplimente de calciu contaminate

Persoanele care folosesc suplimente de calciu în încercarea de a preveni osteoporoza pot ingera contaminanți metalici toxici. O analiză a mostrelor de dolomită de la un magazin de produse naturale a arătat că acestea conțineau aluminiu, arsenic, cadmiu, crom, cupru, plumb, mangan, seleniu și zinc (10).

Bibliografie

1. *Science*, 233:51999 - 520, august 1, 1986.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Ibid.

5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.
8. *American Journal of Clinical Nutrition*, 54:157-163, 1991.
9. Herbert M. Shelton:*The Hygienic Care of Children*, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygienic Press, 1970.
10. *American Journal of Hypertension*, 1 (3 Part 3) 137S-142S, July, 1988.

PROSTATA

Glanda prostată este de culoare roșie-maronie și are mărimea unei nuci. Este situată imediat sub vezica urinară și în fața rectului. Este alcătuită din trei lobi sau trei părți, fiecare fiind învelit într-o capsulă. Uretra trece peste lobul mijlociu; tot ce se întâmplă acolo umflând prostata – infecție, inflamație, cancer etc., poate duce la mărirea prostatei, împiedicând astfel curgerea urinei.

Glanda prostată este locul principal de depozitare pentru lichidul seminal. La fiecare act sexual, testiculele furnizează peste 200 de milioane de celule spermatice. Funcția prostatei este de a produce lichide lubrifiante și un fluid special activat în perioada activității sexuale care va dilua celulele spermei. Acest lichid seminal este foarte bogat în zinc și conține, de asemenea, proteine, enzime, grăsimi și glucide care hrănesc spermatozoizii. Aceasta este alcalină pentru a neutraliza aciditatea din tractul genital feminin și este un mediu foarte apos în care spermatozoizii pot înota spre ovulul femeii.

În glanda prostată se găsește mai mult zinc decât în oricare alt organ al corpului uman. Zincul este un microelement necesar în cantități foarte mici, însă o deficiență a acestuia poate duce la probleme majore de sănătate. Zincul se găsește în concentrații mari în spermă și în lichidul seminal. Și creierul are nevoie de cantități adecvate de zinc pentru a putea păstra gândurile

organizate și în echilibru. Practicile sexuale excesive pot duce la epuizarea depozitelor de zinc, ceea ce poate avea ca urmare atât îmbolnăvirea prostatei, cât și tulburări neurologice și psihice. Toate țesuturile nervoase sunt, de asemenea, dependente de acest microelement pentru o funcționare corespunzătoare.

Prostata produce zilnic o cantitate de lichid seminal de 1/10 până la 2/5 de linguriță. În timpul erecției se produce de 4-10 ori mai mult lichid seminal. Prostata este, de asemenea, supraîncărcată cu sânge în timpul erecției. O viață sexuală hiperactivă poate duce la congestia cronică a prostatei. În timp, prostata va ceda presiunii continue, se va mări făcând loc pentru mai mult sânge și lichid seminal.

Există o rată mai mare de cancer al prostatei la bărbații de culoare – de două ori mai mult față de caucazieni și de patru ori mai mult față de asiatici. Cercetările medicale și sociologii consideră că activitatea lor sexuală mai intensă a determinat frecvența mai mare a acestor probleme ale prostatei. Nivelul hormonilor masculini crește în timpul excitării sexuale. Hormonul masculin testosteron se descompune în dihidrotestosteron. Este cunoscut faptul că această substanță, cel puțin în acțiunea sa asupra animalelor de laborator, poate duce la mărirea prostatei. Hormonii masculini par a fi o cauză majoră a măririi prostatei, întrucât mărirea prostatei rareori se produce la eunuci.

Mărirea prostatei poate fi detectată prin examinare rectală (medicul introduce degetul îmbrăcat în mănușă în rect). Dacă degetul medicului ce palpează descoperă un nodul dur, de mărimea unui nasture în țesutul care este de regulă moale, elastic, el va considera că este vorba de cancer până când nu va avea dovezi că este vorba despre altceva. (În trei din cinci cazuri este vorba de cancer).

Simptomele măririi prostatei (hipertrofie) se dezvoltă de obicei treptat, pe măsură ce prostata în creștere exercită presiune

asupra uretrei și o deformează. Curgerea urinei este împiedicată și există dificultăți în pornirea urinării, jetul fiind slab. Dacă prostata devine prea mare va bloca complet uretra. În cazuri extreme, prostata se poate mări foarte mult, ajungând de dimensiunea unui grepfrut. Această situație denotă fie un cancer de prostată (cel mai frecvent), fie o hipertrofie benignă.

Cancerul de prostată se situează pe locul al doilea ca frecvență la bărbați. Se dezvoltă uneori la vârsta mijlocie, însă cel mai adesea apare la vârstnici. Majoritatea cancerelor de prostată evoluează foarte lent și de obicei bolnavul moare din cauza altor boli cum ar fi infarct miocardic, accident vascular cerebral, diabet zaharat etc. Studii recente arată că dacă fiecare caz de cancer de prostată ar fi tratat în stadiile de început, mai mulți bărbați ar muri din cauza complicațiilor chirugicale și nu din cauza bolii în sine.

Alimentația afectează prostata

Este interesant faptul că de obicei alimentația nu este menționată ca fiind o cauză a cancerului de prostată. Totuși, aceasta este considerată ca fiind foarte importantă într-un studiu cu durata de 20 de ani efectuat de dr. Roland Phillips la Loma Linda, California. Studiul a arătat că neoplasmul de prostată a fost fatal în funcție de cât de frecvente erau folosite în alimentație carnea, laptele, ouăle și brânza. Cu cât fiecare dintre aceste alimente a fost folosit mai mult în alimentație, cu atât riscul creștea (*Journal of Epidemiology,* 120(2):244). Cancerul de prostată este substanțial mai puțin frecvent la adventiștii de ziua a șaptea care nu folosesc cafea, alcool și consumă doar puține sau deloc produse alimentare de origine animală (*Cancer Research*, 43:2403, May 1983). Persoanele cu orice fel de probleme ale prostatei trebuie să se asigure că beau suficientă apă astfel ca urina să fie cât mai

limpede. De asemenea, dieta ar trebui să conțină foarte multe crudități.

Alimente care irită prostata

Alcoolul, produsele de origine animală, cofeina și condimentele ar trebui eliminate din dieta persoanelor care au probleme legate de prostată. Produsele de origine animală trebuie eliminate din alimentație din cauza conținutului bogat în purine, care irită vezica urinară și, indirect, prostata. Cofeina, care se găsește în cafea, ceai negru, băuturi de tip cola și ciocolată, este o substanță iritantă pentru tractul urinar. S-a dovedit că o singură ceașcă de cafea pe zi poate duce la creșterea de 2,5 ori a incidenței cancerului de vezică urinară. Și condimentele au tendința de a irita prostata și vezica urinară, și de aceea ar trebui eliminate din alimentație.

Tratamentul nutrițional versus tratamentul convențional

Tratamentele principale administrate în caz de mărire a prostatei sunt: drenajul prin cateter, hormoni estrogeni, masaj al prostatei și, desigur, rezecția transuretrală prostatică ori, alternativ, îndepărtarea prostatei. Din nefericire, medicii (și pacienții) consideră chirurgia un remediu radical pentru această afecțiune comună, ceea ce conduce adeseori la complicații. Din ce în ce mai mulți pacienți optează pentru un tratament mai sigur.

Datorită faptului că nu este traumatică și este naturală, abordarea nutrițională este de preferat procedurilor mai ortodoxe.

În caz de prostată mărită folosiți palmierul pitic (Serenoa repens) **și zinc.**

Prostata mărită răspunde bine la tratamentul cu palmier pitic, originar din Indiile de Vest și coasta Atlanticului din America

de Nord, din Carolina de Nord până în Florida. Arborii au o coroană prevăzută cu frunze țepoase de 60-120 cm ce formează un contur circular, ca un evantai.

Fructele arborelui de culoare roșie-maronie spre negru sunt zbârcite, ovale, având o lungime de 1,25-2,5 cm și un diametru de 1,25 cm. Ele conțin un ulei mirositor (1,5%), bogat în sterolul betasitosterol și glucozida acestuia, plus acizii grași saturați și nesaturați captric, caprilic, caproic, lauric, palmitic și oleic. Acești acizi grași alcătuiesc 63% din ulei, restul constând din esterii lor etilici și sterolii menționați. Sunt prezenți, de asemenea carotenul, lipază, tanini și glucide.

S-a constatat că fructele de palmier pitic sunt extrem de eficiente în tratarea prostatei mărite, în conformitate cu un studiu efectuat de dr. G. Champault, publicat în *British Journal of Clinical Pharmacology*. *Serenoa repens* acționează contracarând efectul testosteronului redus cantitativ în organismul respectiv (ceea ce permite altor hormoni, inclusiv dihidrotestosteronului/DHT, să mărească dimensiunea prostatei). Dr. C. Sultan, într-un studiu publicat în *Journal of Steroid Biochemistry*, a descoperit că *Serenoa repens* conține compuși asemănători sterolilor care inhibă formarea dihidrotestosteronului. Acest element nutritiv provine dintr-un fruct de pădure produs de o specie de palmier ce crește în sud-estul Statelor Unite ale Americii. Indienii americani îl folosesc pentru tratarea problemelor legate de prostată. Cercetătorii din Europa au confirmat aceste efecte în 12 studii principale efectuate în ultimii douăzeci de ani.

Afecțiunile prostatei sunt mult mai frecvente în țările dezvoltate, cum sunt Statele Unite, decât în țările lumii a treia. Sunt câteva motive pentru acest lucru. Cel mai important este acela că hrana americanilor este gătită în exces și superprocesată. Procesarea alimentelor distruge o mare parte, dacă nu chiar toată

cantitatea, de zinc conținută, acesta fiind unul dintre cele mai importante elemente nutritive necesare prostatei.

Prostata are nevoie de zece ori mai mult zinc decât oricare alt organ

Cea mai mare parte a zincului din alimente se pierde prin procesarea acestora, sau nici măcar nu există în cantități substanțiale din cauza solului sărăcit în elemente nutritive. În mod obișnuit, zincul nu este înlocuit în sol atunci când se utilizează fertilizanți chimici. Renumitul descoperitor al teoriei radicalilor liberi, teorie legată de procesul îmbătrânirii, dr. Denham Harman, profesor emerit la Facultatea de Medicină a Universității din Nebraska, a declarat următoarele: „Aproximativ 90% din populație consumă alimente deficitare în zinc."

Prostata utilizează de zece ori mai mult acest element nutritiv față de oricare alt organ al corpului omenesc. Pe măsură ce producția de testosteron descrește, o enzimă stimulează producerea de dihidrotestosteron/DHT și de alți hormoni care duc la mărirea prostatei. Mulți cercetători au confirmat că atunci când zincul este prezent, acesta inhibă această enzimă.

Dr. M.S. Fahin și Dr. H.A. Essa au publicat un studiu clinic într-o revistă medicală guvernamentală arătând că tratamentul cu zinc reduce hipertrofia de prostată. Dr. Geoffrey Crisholin și dr. Alan Leake au raportat în publicația *Journal of Steroid Biochemistry* că zincul inhibă activitățile hormonale care duc la mărirea prostatei. 15 cercetători de renume au publicat rapoarte care confirmă că zincul este o necesitate vitală pentru o prostată sănătoasă. Cantități semnificative de zinc se găsesc în drojdia de bere, fasole uscată, nuci pecan, semințe de dovleac, semințe de floarea-soarelui și boabe de soia. Cantități mai mici de zinc se găsesc și în celelalte leguminoase și în cerealele integrale.

Hidroterapia și masajul sunt utile în diminuarea prostatei mărite

Băile de șezut alternative, fierbinți și reci, trei minute baia fierbinte și un minut cea rece, sunt benefice pentru tratarea prostatei mărite. Întotdeauna se începe cu baia fierbinte și se încheie cu cea rece. Această combinație se poate face de 3-5 ori, o dată sau de două ori pe zi. Masajul prostatei (prin rect) poate fi de folos în reducerea tumefacției prostatei și vindecarea acesteia.

Problemele legate de glanda prostată apar foarte rar înainte de vârsta de 30 de ani. La vârsta de 50 de ani mărirea prostatei se întâlnește în procent de circa 25%. La vârsta de 60 de ani 50% dintre bărbații au într-o oarecare măsură prostata mărită. La vârsta de 80 de ani, aproape toți bărbații au prostata mărită.

Date legate de cancerul de prostată

În ciuda agitației care s-a făcut privind testul PSA (Prostate Specific Antigen - antigen specific prostatei), cât și biopsiile și tratamentele agresive folosite în stadiile incipiente pentru cancerul de prostată, cel mai bun tratament pentru majoritatea bărbaților este „niciun tratament". Iată motivele pentru acest lucru:

- Majoritatea cancerelor de prostată evoluează atât de încet încât doar rareori ajung o amenințare pentru viață.
- Pentru bărbații cu vârsta sub 70 de ani, detectarea timpurie și tratamentul radical pot mări durata vieții cu mai puțin de un an, însă complicațiile sunt prea grave pentru a garanta efectuarea prostatectomiei (îndepărtarea prostatei).
- Aproximativ 1 din 380 bărbați cu cancer de prostată moare din cauza acestei boli.
- Într-un studiu de amploare din Suedia, bărbați cu o vârstă medie de 72 de ani au fost monitorizați pe durata a zece

ani. Toți aveau cancer de prostată. După cei zece ani, rata mortalității a fost de 8,5% la cei ce nu primiseră niciun tratament. Rata de mortalitate a americanilor care sunt tratați agresiv pentru acest cancer (medicamente și prostatectomie) este de 15%.

- The American Cancer Society și National Cancer Institute susțin de mult timp necesitatea efectuării de examene rectale anuale la bărbații cu vârsta peste 40 de ani. Investigațiile pentru prostată sunt tot mai mult recomandate, ajungându-se acum să se recomande testul de sânge PSA pentru bărbații cu vârsta peste 50 de ani. Amândouă aceste investigații sunt absolut inutile, avându-se în vedere noile rezultate ale testărilor. Nu există motiv pentru a institui un tratament al cancerului de prostată în faza incipientă având în vedere că cel mai bun tratament constă în a nu aplica niciun fel de tratament.
- Testul PSA este un test slab. Mai mult de 1/3 dintre toți bărbații cu cancer de prostată au rezultate normale la testul PSA. Iar la bărbații care nu au cancer acest test are rezultate pozitive cu o rată chiar și mai mare.
- Rezutatele pozitive ale testelor PSA conduc la efectuarea mai multor biopsii pentru cancerul de prostată.
- Când biopsiile sunt pozitive, mulți doctori, dacă nu chiar majoritatea, vor opta pentru o intervenție radicală, prostatectomia. Riscul acestei proceduri este foarte mare. În decurs de o lună de zile, 8% dintre bărbați se vor confrunta cu complicații cardiovasculare și 2% vor muri. Impotența, probleme la vezica urinară și obstrucțiile intestinale sunt alte probleme întâlnite.
- Dr. Frank Hinman, de la Facultatea de Medicină a Universității din California, a remarcat că investigarea pe scară largă a cancerului de prostată la bărbații în vârstă poate avea mai multe riscuri decât beneficii.

- În timp ce procentul de bărbați care mor de cancer de prostată este de 2,5%, cea mai mare parte a bărbaților investigați pentru cancer de prostată sunt supuși în mod inutil stresului, anxietății, unor investigații foarte costisitoare pentru diagnosticare și, de asemenea, unor tratamente inutile (*Internal Medicine News*, 24(21)-52, noiembrie, 1-14,1991).

Bibliografie

1. Abyholm T. și colab., (1981): Seminal Plasma fructose, zinc, magnesium and acid phosphatase in cases of male fertility, *International Journal of Andrology*, v. 4, pp. 75-81.
2. Adriazola Semino și colab., (1992): Symptomatic treatment of benign hypertrophy of the prostate, comparative study of prazosin and Serenoa repens, *Archives Espanoles de Urologia*, v. 45, no. 3, pp. 211-213.
3. Champault G., Patel J.C. și Bonard A.M., (1984): A double-blind trial of an extract of the plant *Serenoa repens* in benign prostatic hyperplasia, *British Journal of Clinical Pharmacology*, v. 18, pp, 461-462.
4. Leake A., Chrisholm G. și colab., (1984): The effect of zinc on the alpha-reduction of testosterone by the hyperplastic human prostate gland. *Journal of Steroid Biochemistry*, v. 20, no. 2, pp. 651-665.
5. Tarayre J.P. și colab., (1983): Anti-edematous action of a hexane extract of the stone fruit of *Serenoa repens*, *Annales Pharmaceutiques Françaises*, v. 46.

ZAHĂRUL ȘI MIEREA

În 1882, americanii consumau în medie 2 linguriță de zahăr pe zi. În 1970, consumul era de 11 linguriță pe zi. În 1980, se consumau 35 de linguriță de zahăr zilnic. Însă de atunci încoace media consumului de zahăr a scăzut din cauza îndulcitorilor artificiali care au înlocuit zahărul. Acești îndulcitori artificiali sunt mai periculoși decât zahărul pe care îl înlocuiesc.

Statisticile din 2011 spun că adulții din Statele Unite consumă 22,2 linguriță de zahăr zilnic, iar adolescenții – 34 de linguriță pe zi. Aceste valori depășesc cu mult cantitatea recomandată pentru o zi, spune Phil Lempert, analist pentru industria alimentară. El susține că o femeie de talie medie nu ar trebui să consume mai mult de 6,25 linguriță pe zi, iar un bărbat 9,4 linguriță.

Ce este zahărul?

Zahărul este un carbohidrat care se întâlnește în mod natural în diverse forme în tot ce este viu. În forma sa naturală, zahărul, așa cum se găsește în trestia de zahăr sau sfecla de zahăr, este combinat cu o cantitate mare de fibre și conține și fier, potasiu, calciu, vitamine din complexul B etc. Aceste elemente nutritive sunt necesare pentru digerarea zahărului care se găsește în sfecla de zahăr și trestia de zahăr. Totuși, zahărul alb, așa cum îl avem noi în prezent, a fost lipsit aproape 100% de aceste elemente

nutritive. Zahărul alb este atât de pur și rafinat încât nu conține în esență nimic altceva decât „calorii goale".

Zahărul pur, concentrat, este un medicament, care nu are nicio legătură cu ceea ce se produce în mod natural și este foarte dăunător organismului uman. În conformitate cu cele declarate de dr. John Yudlin, profesor de nutriție la London University, „Dacă s-ar face cunoscută doar o mică parte din ceea ce se cunoaște despre efectele zahărului în relație cu orice alt aditiv alimentar, acel material ar fi imediat interzis".

Zahărul perturbă echilibrul calciu-fosfor și fiecare etapă importantă din funcționarea organismului nostru. Deoarece zahărul rafinat a fost lipsit de vitaminele din complexul B care sunt necesare pentru asimilarea sa în organism, acesta le ia de oriunde le găsește – adică din tubul digestiv, așa că persoana care consumă zahăr rafinat va avea deficiență de vitamine din complexul B. Urmarea: nervozitate, afecțiuni ale pielii, tulburări digestive și o mulțime de alte dereglări care conduc spre probleme mult mai serioase mai târziu.

Cu cât mâncați mai mult zahăr, cu atât vă va scădea rezistența față de boală. Pentru o sănătate bună trebuie să avem un sistem imunitar puternic. Zahărul ne afectează în rău sistemul imunitar, făcându-l slab, nu puternic. Leucocitele atacă și distrug bacteriile. Totuși, când mâncăm zahăr rafinat, acesta face ca leucocitele să devină greoaie, determinându-le să-și piardă capacitatea de a distruge bacterii.

Într-un organism sănătos, care nu consumă zahăr rafinat, un leucocit poate distruge 14 bacterii. Dacă o persoană consumă 12 linguriță de zahăr (o cutie de 300 ml de Cola are 10 linguriță de zahăr), una dintre leucocite va putea distruge doar 5,5 bacterii. Dacă cineva consumă 24 linguriță de zahăr (o înghețată de banane are 25 linguriță de zahăr), una dintre leucocite va putea distruge o singură bacterie. Acest efect de slăbire asupra leucocitelor

durează aproximativ 5 ore. Pentru a ne menține puternic sistemul imunitar trebuie să eliminăm zahărul din alimentație.

Zahărul rafinat extrage sărurile minerale din sânge, oase și țesuturi. Aceasta duce la hiperactivitate, carii dentare, obezitate, diabet zaharat, hipoglicemie, hipertensiune arterială, ulcer duodenal, ficat gras, boli coronariene și vasculare, gută, dermatite și cancer. Potrivit celor publicate în *American Journal of Hypertension* (3:560-562, 1990), ingerarea de sucroză poate mări tensiunea arterială. Și alte studii au arătat că ingerarea de carbohidrați rafinați produce o creștere a tensiunii arteriale.

Surse de zahăr ascuns

Aliment	Porție	Linguriță
Băuturi tip cola	1 cutie de 300 ml	10
Pâine albă	1 felie	2
Prăjitură „Angel Food“	1 porție de 100 g	7
Prăjitură cu ciocolată, înghețată	1 porție de 100 g	10
Smochine Newton	1	5
Fursecuri cu fulgi de ovăz	1	2
Gogoși cu glazură	1	6
Baton de ciocolată cu lapte	50 g	2
Gumă de mestecat	1 buc.	1/2
Bomboane tari	5 buc.	5
Piersici din compot	2 jumătăți + 1 lingură sirop	3
Înghețată	1	7
Profiterol cu banane	1	25
Gem de căpșuni	1 lingură	4
Dressing pentru salate	1 lingură	1
Plăcintă cu mere	1 felie medie	7
Cobler cu mere	½ cană	3

Aliment	Porție	Linguriță
Budincă cu orez	½ cană	5
Înghețată cu ciocolată	30 g	3

(Sursă: *American Foundation for Medical-Dental Science*, Los Angeles, California)

Dar mierea?

Mierea nu este un dizaharid ca zahărul: este un monozaharid care nu suprastimulează pancreasul. Zahărul, care provine din sfecla de zahăr sau trestia de zahăr, este sucroză, un dizaharid care stimulează în exces pancreasul. Zahărul trebuie să fie supus digestiei, un proces care îl transformă în zahăr simplu, în timp ce mierea este predigerată și scutește de mult efort stomacul și pancreasul.

Mierea este rafinată de către albine, în timp ce zahărul este rafinat de către om în condiții mai puțin ideale, având în vedere că omul nu este la fel de atent și harnic precum albinele. Albinele trebuie să culeagă nectar de la aproape două milioane de flori pentru a produce doar jumătate de kilogram de miere. Albinele sunt conștiincioase și perseverente în misiunea lor de producere a mierii. Desigur, mierea curată, organică, naturală este mai bună decât mierea care se cumpără de la magazinul alimentar. Mierea naturală cristalizează în scurt timp deoarece nu a fost încălzită la o temperatură înaltă și nu i s-au distrus toate enzimele. De asemenea, mierea are mai multe vitamine și minerale decât zahărul (Vezi tabelul de mai jos pentru comparație).

	1 cană miere	1 cană zahăr
Calorii	1,030	770
Proteine, grame	1 g	0

Carbohidrați	279	199
Calciu, mg	3 mg	17
Fosfor, mg	20 mg	urme fine
Fier, mg	1,7 mg	0,1
Potasiu, mg	173 mg	0,7
Tiamină (B1)	17 mg	5 mg
Riboflavină (B2)	0,02 mg	0 mg
Niacin	1,0 mg	0 mg
Acid ascorbic	3 mg	0 mg

America a devenit dependentă de zahăr. Media consumului anual de zahăr în Statele Unite este de aproape 70 kg de persoană! Americanii sunt cunoscuți drept mari consumatori de carne și cartofi, însă consumul mediu anual de carne roșie este de circa 55 kg de persoană, iar cel de cartofi de doar 61 kg pe an de persoană.

Totuși, din ce în ce mai mulți americani devin conștienți de pericolul consumului de zahăr; și de ceva timp încoace publicul explorează alternative pentru zahăr. Cât de siguri sunt acești îndulcitori artificiali? Cunoaștem că unii dintre acești îndulcitori artificiali au fost asociați cu cancerul. Voi prezenta informații actuale doar pentru unul din acești îndulcitori.

Îndulcitor artificial asociat cu confuzie și pierderea memoriei

Aspartamul, îndulcitorul artificial folosit pe scară largă în prepararea băuturilor carbogazoase și a unor alimente, poate duce la confuzie și pierderea memoriei la unele persoane. Această descoperire a apărut în urma unui studiu la care au participat 551 de persoane care avuseseră reacții severe la aspartam, comercializat sub brandul de NutraSweet. H.J. Roberts, director al

Institutului Palm Beach pentru Cecetări Medicale din Florida, a descoperit că 157 dintre participanți aveau probleme majore. 11 dintre ei și-au pierdut vederea la unul sau la ambii ochi; o treime dintre ei sufereau grav de amețeli; jumătate dintre ei au raportat dureri puternice de cap. Un tânăr în vârstă de 18 ani ce obișnuia să bea cam 2 litri de băutură carbogazoasă îndulcită cu aspartam, nu a putut găsi drumul spre casă în propriul cartier. La femei, reacțiile severe la aspartam erau de trei ori mai frecvente. Deși Food and Drug Administration a primit sute de plângeri legate de aspartam de la consumatori, nu s-au întreprins studii adecvate (*New Scientist*, 2/18/88).

Ce putem folosi în loc de zahăr?

Folosiți zahăr natural așa cum l-a pus Dumnezeu în alimente, cum sunt piersicile proaspete, căpșunile, cireșele, pepenele roșu etc. Un zahăr natural mai concentrat se poate găsi în curmale, smochine, stafide, fructe uscate, miere etc.

MĂRTURII PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, NATURAL

Odată cu fiecare serie de pacienți de la centrul nostru de sănătate am fost emoționați văzând vieți schimbate spre slava lui Dumnezeu; am văzut persoane care au făcut schimbări de 180 grade în stilul lor de viață și și-au început călătoria pe calea sănătății și a fericirii depline. La sfârșitul fiecărei serii, musafirii noștri au depus mărturie cu privire la valoarea programului nostru pentru viața lor. Mulți dintre ei au lăsat în scris aceste mărturii care au fost publicate în buletinele noastre informative. În continuare redăm câteva relatări din partea câtorva dintre pacienții noștri care ne-au dat permisiunea de a le publica istorisirile. Pentru protejarea lor, le-am schimbat totuși numele.

Fost pacient își întrerupe tratamentul zilnic cu 125 mg morfină

Len Dyer și soția lui au fost pacienți în programul nostru de sănătate într-o serie de 26 de zile.

Len a venit la noi cu un cancer de prostată în fază avansată. Înainte de aceasta, el trecuse prin intervenții chirurgicale, radio- și chimioterapie, iar medicii nu mai puteau face altceva decât să-i administreze morfină pentru dureri. În ultimul an Len luase câte 125 mg de morfină zilnic. Soția lui Len m-a contactat la

telefon și el a început programul nostru încă de când se afla acasă deoarece nu l-am putut prelua imediat.

Prin folosirea cu pricepere a celor opt remedii naturale ale lui Dumnezeu, aerul curat, apa pură, moale, alimentația naturală, odihna, mișcarea fizică, expunerea la soare, temperanța și încrederea în Dumnezeu, Len a putut să-și întrerupă total tratamentul cu morfină. Încetul cu încetul a prins puteri, digestia lui s-a îmbunătățit, iar mintea i s-a limpezit. Avea încă unele zile mai proaste, însă în ansamblu, starea lui s-a îmbunătățit.

După șederea la centrul nostru, a plecat acasă arătând și simțindu-se mai bine. Am decis să-l sunăm să vedem ce mai face. Trecuseră șase săptămâni de când nu mai vorbisem cu el. Încă nu folosea deloc morfină și se refăcea, având doar ocazional zile mai rele. Len este recunoscător că a avut posibilitatea de a participa la programul nostru și de a învăța căile naturale pentru o sănătate mai bună.

Povestea lui Ronald

Ronald Flood din Puerto Rico a luat și el parte la programul nostru de sănătate de 26 de zile după ce a aflat de acesta de la un prieten care fusese pacient la noi. Ronald era un om de afaceri de succes și proprietar a zece magazine de bijuterii; însă, la vârsta de 48 de ani, probleme serioase de sănătate l-au determinat să caute ajutor la centrul nostru.

Până în urmă cu un an și jumătate, Ronald obișnuia să bea mult. Fusese operat la vezicula biliară și avea probleme cu ficatul. Organismul său reținea lichid, în special în picioare. Membrele îi amorțeau noaptea; și avea ganglionii limfatici de la gât măriți. Ronald avea, de asemenea, probleme grave cu digestia, având doar două sau trei scaune pe săptămână. Se simțea continuu obosit și era conștient că are nevoie de ajutor.

Ronald fusese obișnuit să mănânce multă carne și să bea mult lapte, cafea, băuturi tip cola și ceai negru; însă el a acceptat de îndată noua sa dietă complet vegetariană. Această dietă, bogată în fructe și legume proaspete, nu permitea consumarea de carne de niciun fel, lapte, ouă, zahăr, ulei, praf de copt, băuturi carbogazoase, conservanți sau substanțe chimice.

La sfârșitul seriei de 26 de zile, Ronald se simțea ca un om nou. Avea atât de multă energie încât pe durata ședерii sale a mers pe jos 100 km, a mers cu biclicleta 15 km și ne-a ajutat la tunsul gazonului, la spălatul ferestrelor etc. Mâinile și picioarele nu îi mai amorțeau noaptea; și nu mai reținea lichid. Ganglionii limfatici au dispărut, probleme digestive nu mai existau căci avea acum două scaune pe zi în loc de două sau trei pe săptămână. A slăbit 19 kg, iar tensiunea sa arterială era de 98/58 mmHg, iar pulsul 68.

Înainte de a pleca de la noi, Ronald ne-a spus că și-a propus să-și vândă magazinele de bijuterii și că dorește să deschidă un magazin de alimente sănătoase sau o brutărie. El dorea să spună și altora cum pot deveni sănătoși.

Povestea lui Arty

Telefonul suna în birou și ne-am grăbit să răspundem. Eram între serii și rezervările erau aproape de capacitatea totală. De data aceasta la telefon era o femeie de peste ocean care întreba dacă avem loc pentru soțul ei care era extrem de bolnav. Vorbind în continuare cu ea, am aflat că acesta fusese diagnosticat cu cancer și era foarte descurajat. Am asigurat-o că mai avem loc și, astfel, Arty și soția lui Joan au devenit o parte a noii noastre familii în seria ce a urmat la centrul nostru.

Prin intermediul altor convorbiri cu prieteni de-ai lui Arty care fuseseră pacienți ai noștri, am aflat mai multe despre el.

Arty, ni s-a spus, fusese un bărbat robust, activ, cu un temperament vesel și o fire prietenoasă. Diagnosticat cu cancer, el se întorsese recent de la un alt centru de sănătate. El urmase un bun program de sănătate și ar fi trebuit să fie mai bine, însă se părea că este tot mai rău. Prietenii lui spuneau că slăbește în ritm alarmant.

Prima noastră întâlnire cu Arty și soția lui a confirmat ceea ce ne-au spus prietenii lui. Arty era foarte deprimat; înfricoșat, descurajat și nesigur în legătură cu programul pe care avea să-l urmeze. L-am asigurat că programul este sigur, i-am dat sfaturi și i-am prescris tratament. S-a înscris de îndată la următoarea serie de pacienți în cadrul programului nostru de mișcare fizică și alimentație, așa cum am descris în paginile acestei cărți. Arty și soția lui au plecat de la noi alți oameni: Arty s-a îngrășat; zâmbetul său vesel i-a revenit, simptomele chinuitoare i-au dispărut și el era o mărturie despre bunătatea lui Dumnezeu. La un an după aceea, continua să facă progrese, și-a reluat programul obișnuit de activitate, menținând cu conștiinciozitate stilul său de viață natural.

VACCINURILE

Este bine să ne vaccinăm? Răspunsul este nu! Vaccinurile nu reprezintă o cale naturală de a rămâne sănătos; constituie un proces de producere a bolii, ceea ce are ca urmare vătămări ale organelor corpului nostru, ale sistemului nervos, ale sângelui etc. Programul de imunizare s-a bazat pe teoria germenilor emisă de Pasteur. Însă adesea se uită că Pasteur, înainte de moartea sa, și-a schimbat modul de a gândi.

Cum sunt fabricate vaccinurile

Fabricarea vaccinurilor este un proces extrem de experimental și în continuă schimbare. Chiar cei ce le fabrică admit că vaccinurile sunt imprevizibile în efectele lor, instabile prin natura lor și nu ne putem bizui pe ele, nefiind niciodată sigure. Prin urmare, nimeni nu cunoaște cu adevărat ce i s-a injectat în braț și ce urmează să se întâmple. O asemenea injectare poate produce moarte subită, paralizie, tetanos, afectarea creierului sau, în unele cazuri, este posibil să nu existe nicio reacție timp de luni sau ani de zile. Cei care ne administrează injecția nu ne spun niciodată ce conține vaccinul respectiv. De fapt, nici măcar doctorii nu știu ce substanțe chimice, medicamente sau alte substanțe periculoase există în serul vaccinurilor. Să aruncăm o privire asupra a patru dintre vaccinurile care se folosesc în prezent.

Vaccinul împotriva variolei

„Un viţel este legat pe o masă de operaţii, stomacul este ras pe o porţiune de 30-40 cm şi i se fac în jur de o sută de incizii. În aceste incizii se lasă să se scurgă o picătură de limfă glicerinată (o cultură de variolă trecută printr-o soluţie de glicerină) şi aceasta este frecată pentru a pătrunde complet înăuntru. Apare febra, iar animalul devine extrem de bolnav. În câteva zile apar vezicule, se formează cruste şi începe eliminarea de impurităţi de diferite feluri din sângele viţelului sub formă de puroi, din sânge în vezicule. După şase zile procesul de eliminare a evoluat atât de mult încât veziculele sunt pline de celule putrede etc., şi deasupra acelui rezervor de boală se formează o crustă. Viţelul este legat încă o dată şi întins pe masa de operaţii. Zona inoculată este spălată cu apă şi fiecare veziculă este prinsă cu pense separat. Crusta este răzuită cu grijă folosind capătul unui instrument metalic, iar celulele cutanate moarte, limfa, puroiul toxic şi sângele sunt transferate într-un mic creuzet.

În această masă toxică de materii putrede se adaugă o cantitate egală de glicerină, iar masa respectivă este apoi agitată şi mixată cu un mic motor electric. De îndată ce s-a omogenizat, este aşezată într-un alt creuzet şi trecută printr-o sită fină pentru a se îndepărta bucăţile mai mari de carne putredă, păr etc. Apoi compoziţia este din nou agitată, amestecată bine, transferată în recipiente mici şi distribuită în toată ţara ca limfă pură de viţel. În prezent majoritatea ţărilor lumii au intezis vaccinările împotriva variolei, totuşi autorităţile medicale militare ale Statelor Unite continuă să facă vaccinuri împotriva variolei şi după câte se pare fac acest lucru asupra persoanelor înrolate.

Vaccinul împotriva difteriei

„Un cal este este supus unui proces de otrăvire treptată cu excreţiile faringiene ale unpr pacienţi care suferă de difterie. Otrava este aministrată în cantitate mică la prima injecţie, însă în fiecare zi doza este mărită până se ajunge la o anumită limită. Aceasta este atunci când calul este suferind, îmbolnăvit şi aproape se prăbuşeşte de slăbiciune. Apoi începe „vlăguirea" calului, prin provocare de sângerări săptămânale. Pentru a obţine acest sânge, capul animalului este imobilizat energic, este selectat un anumit loc în partea stângă a gâtului calului imediat deasupra unui vas mare de sânge în care se înfige cu putere un tub ascuţit de 1,25 cm diametru şi 30 cm lungime. Sunt lăsate să se scurgă cantităţi mari de sânge, iar procesul se repetă până ce calul ajunge epuizat şi nu mai poate rezista. Ca şi când vaccinul împotriva difteriei nu ar fi fost suficient de rău, promotorii vaccinului au considerat că pot face mai mulţi bani dacă vor adăuga două alte vacinuri nepopulare: împotriva tusei convulsive (pertussis) şi a tetanosului. Această otravă triplă a fost denumită DTP, şi pentru că au ştiut să tragă bine sforile la nivel de guvern, au reuşit să-l includă pe lista vaccinurilor obligatorii."

Vaccinurile împotriva tetanosului şi a poliomielitei

Serul pentru tetanos este puroiul din copita unui cal. Pentru tratamentul poliomielitei se foloseşte un extract din rinichii unei maimuţe, intraţi în putrefacţie. Mii de maimuţe sunt măcelărite, iar rinichii lor sunt scoşi şi lăsaţi să putrezească. Apoi cu lichidul extras din rinichii putrezi se amestecă anumite substanţe chimice, iar ceea ce rezultă este utilizat ca ser pentru injecţiile împotriva poliomielitei.

Vaccinurile au vreun efect?

„Spitalul din Cook County Illinois a decis imunizarea antidifterică a jumătate din personalul medical. Imediat după aceea s-a declanșat difteria în rândul persoanelor imunizate. Curând cea mai mare parte dintre salariați, atât cei imunizați, cât și cei neimunizați, s-au îmbolnăvit, iar per total cei afectați au fost mult mai mulți printre cei imunizați în comparație cu cei neimunizați.“

În Germania, unde imunizarea obligatorie în masă a fost introdusă în anul 1940, numărul de cazuri a crescut de la 40 000 pe an la 250 000 în 1945, toate fiind efectiv din rândul copiilor vaccinați. Pe de altă parte, în Suedia, difteria realmente a dispărut fără niciun fel de vaccinări.

Este oare posibil ca vaccinurile să nu fie o idee prea bună? Este oare posibil ca premisele pe care acestea se bazează să fie greșite? Știți că la audierile recente din Congresul American cu privire la vaccinări (proiectul de lege 2117) oamenii de știință care se opun vaccinărilor nu au fost lăsați să-și prezinte mărturiile? Dacă acei oameni de știință ar fi fost lăsați să vorbească, publicul larg ar fi aflat că bolile cronice și degenerative, din ce în ce mai numeroase, sunt legate de creșterea în paralel a practicării vaccinărilor în masă.

VACCINURILE AU EFECTE SECUNDARE GRAVE – MEDICINE INSTITUTE SUSȚINE ACEST LUCRU! (27 septembrie 2011)

În primul raport comprehensiv privind siguranța vaccinurilor efectuat pe durata a aproape două decenii, Medicine Institute aduce dovezi științifice convingătoare pentru o relație cauzală între anumite vaccinuri și consecințe grave asupra stării de sănătate.

După câte se pare, copiii vor primi până la vârsta de 6 ani 14 vaccinuri în 48 de doze – începând cu primul vaccin care li se face la naștere! La vârsta de 18 ani, declară autoritățile federale pentru sănătate publică, ei vor fi primit un total de 69 de doze din 16 vaccinuri.

Există tot mai multe dovezi care arată că vaccinurile determină deteriorarea sănătății copiilor. Ipoteza potrivit căreia vaccinurile produc tulburări neurologice și ale sistemului imunitar este una legitimă – vaccinurile sunt date în doze multiple, apropiate una de alta, și unor copii foarte mici, conform schemei de imunizare.

Așa cum afirma Barbara Loe Fisher, fondator al Centrului Național pentru Informații privind Vaccinurile: „*Adevărul este că nimeni nu știe cât de multe victime ale vaccinurilor există în America…*"

În 9 iulie 1999, ca răspuns la îngrijorarea tot mai mare privind legătura dintre vaccinuri și autism, Academia Americană de Pediatrie și Serviciul de Sănătate Publică al Statelor Unite au recomandat ca timerosalul (un conservant care conține mercur – o neurotoxină cunoscută) să fie îndepărtat din vaccinuri cât de repede posibil.

Din 1990 încoace în fiecare an au fost raportate guvernului SUA în jur de 30 000 de cazuri de reacții adverse la vaccinuri, 13% fiind clasificate ca grave, ceea ce înseamnă dizabilitate permanentă, spitalizare, boală ce amenință viața, sau moarte.

Statele Unite nu pretind ca vaccinul să fie eficient

„Vaccinurile vândute în Statele Unite nu trebuie să fie eficiente împotriva bolii pe care pretind că o previn, în conformitate cu Department of Health, Education and Welfare". (*Consumer Newsweek*, 28 ian., 1972).

VEGETARIANISMUL

În anul 1980, publicațiile *Los Angeles Times* și *Weekly World News* au publicat articole despre Wu Yunging, un bărbat care trăia în China. Domnul Yunging era o persoană cu totul deosebită deoarece avea vârsta de 142 de ani. Din ce credeți că era alcătuită dieta sa? El a declarat că mănâncă porumb, orez, cartofi dulci, fructe și legume. Altfel spus, nu consuma deloc carne, lapte, ouă, uleiuri rafinate, zahăr etc. A ajuns să trăiască până la această vârstă pentru că obișnuia să se hrănească exact cu acele alimente pe care le-a dat Dumnezeu la început omului în Grădina Edenului. Aceste alimente constau din fructe, nuci, semințe, cereale și plante care aveau semințe. Oare putem noi să îmbunătățim dieta perfectă a lui Dumnezeu consumând și carne? Nu! Consumul de carne atrage după sine boala, lipsa de energie și scurtarea duratei vieții.

Să ne gândim la elefant. Câtă carne moartă consumă el? Niciun pic! Și elefantul trăiește peste o sută de ani pentru că este vegetarian; în timp ce animalele carnivore, cum sunt pisicile, câinii, trăiesc aproximativ 10-15 ani. Care sunt cele mai puternice animale din lume – cele folosite de secole datorită rezistenței și puterii lor? Elefanții, bivolii de apă, cămilele, catârii și caii. Aceștia au cu toții în comun acest lucru: sunt vegetarieni! Leul, care se hrănește exclusiv cu carne, are o putere de rezistență

foarte mică, deoarece el trebuie să doarmă aproximativ 20 de ore pe zi.

Organismul uman nu a fost desemnat să mănânce carne

Să examinăm câteva aspecte fiziologice simple privind consumul de carne. Dinții unui animal carnivor sunt lungi, ascuțiți, perfecți pentru a sfâșia carne. Omul are molari pentru a zdrobi și a mărunți. Maxilarele unui carnivor se mișcă doar în sus și în jos, pentru a sfâșia și a rupe, ale omului se mișcă și de sus în jos, dar și dintr-o parte într-alta pentru a mărunți hrana. Limba unui carnivor este aspră, pe când cea a omului este netedă. Saliva carnivorului este acidă și potrivită pentru digestia proteinelor animale, pe când saliva omului este alcalină pentru digerarea glucidelor. Intestinele carnivorului sunt ca dimensiune de trei ori lungimea trunchiului său, potrivite pentru eliminarea rapidă a resturilor, care altfel ar putrezi repede. Intestinele omului în schimb, sunt de 12 ori cât lungimea trunchiului său și potrivite pentru a păstra hrana în ele până ce vor fi fost extrase toate elementele nutritive din aceasta. Ficatul și rinichii unui animal carnivor pot elimina cantități mari de acid uric; însă ficatul și rinichii omului au capacitatea de a elimina doar mici cantități de acid uric. Urina unui carnivor este acidă; a omului este alcalină.

Nici din punct de vedere psihologc omul nu este echipat pentru a consuma carne. În mod obișnuit oamenii au repulsie atunci când văd sânge sau carne moartă. Dacă ar fi să ne tăiem noi înșine animalele pe care le mâncăm, cred că ar mai fi doar foarte puțini consumatori de carne.

Alimentele rafinate pe care le consumăm noi ne ucid în rate. În fiecare zi în Statele Unite au loc mai mult de 4 000 de atacuri de inimă. La fiecare 50 de secunde este descoperit un nou

diabetic. Jumătate dintre americanii în vârstă de peste 40 de ani au hipertensiune arterială. Aceste boli sunt inexistente la 75% din populația lumii. De ce? Pentru că americanilor le place să mănânce, să mănânce prea mult și să mănânce alimentele care nu trebuie consumate cum sunt carnea, laptele, ouăle, zahărul, uleiul și alimentele rafinate și procesate.

Dieta bogată în carne (care este bogată și în grăsimi) este cauza principală a infarcturilor miocardice, a accidentelor vasculare cerebrale și a cancerului

Rata mortalității prin infarct		Rata mortalității prin cancer	
Consumatori de carne	56%	Consumatori de carne	36%
Lacto-ovo-vegetarieni	39%	Lacto-ovo-vegetarieni	25%
Vegetarienii stricți (vegani)	14%	Vegetarienii stricți (vegani)	4%

Carnea este o sursă incompletă pentru hrănire; prin urmare, o dietă pe bază de carne prezintă riscuri pentru sănătatea omului. Însă carnea nu este periculoasă doar prin ceea ce nu conține; este periculoasă și prin ceea ce conține – proteine în exces, grăsimi, colesterol și sânge, pe lângă viermi, microbi și virusuri cancerigene (1).

În majoritatea cărnurilor se găsesc mai multe bacterii decât în bălegar

Carnea este materie moartă; iar ceea ce este mort trebuie îngropat, nu introdus în stomacul nostru. Gustul cărnii este dat de prezența acidului uric. Dar ce este acidul uric? Este unul dintre produsele reziduale sau de excreție ale organismului; sau, mai simplu spus, este urina animalului. Acidul uric nu este însă singurul element pentru care carnea nu este recomandată. Un lucru foarte rău îl constituie prezența bacteriilor de putrefacție. Aceste

bacterii din carne sunt identice cu cele din bălegar, și sunt mai numeroase în unele cărnuri decât în bălegarul proaspăt. S-au numărat la microscop bacteriile găsite în carne de diverse feluri, astfel ca oamenii să fie conștienți ce se află în carnea pe care o consumă (2). (Vezi tabelul următor.)

Sursă	Bacterii per gram
Mușchi de vită	1 500 000
Carne în saramură	31 000 000
Hamburger	75 000 000
Ficat de porc	95 000 000
Bălegar proaspăt de vițel	15 000 000
Bălegar proaspăt de capră	20 000 000
Bălegar proaspăt de cal	25 000 000

În 1985, trei din patru oameni mureau din cauza unei boli cardiovasculare (infarct miocardic sau accident vascular cerebral) sau cancer. Nu s-a murit întotdeauna atât de mult din cauza infarcturilor, accidentelor vasculare cerebrale și cancerului până după Primul Război Mondial când am început să ne putem permite o alimentație mai bogată în carne, pește, carne de pasăre, ouă și alimente rafinate. Prin 1960, existau suficiente dovezi științifice care să susțină o afirmație făcută într-un editorial din publicația *Journal of American Medical Association* în care se spunea că o dietă vegetariană ar putea preveni 90% dintre bolile tromboembolice (boli din cauza unor cheaguri de sânge localizate la cap, inimă și picioare) și 97% dintre ocluziile coronariene (3).

Aproape toată lumea știe că în prezent americanii consumă mult prea multă grăsime. Aproximativ 40-45% dintre caloriile ingerate în medie în dieta americană provin din grăsimi. Carnea, în special cea roșie, este sursa principală de grăsime din dieta

americană. Vezi diagrama care urmează pentru procentul de grăsime din anumite produse de origine animală.

Produs de origine animală	Conținut în grăsime (% din total calorii)
Friptură de vită	65-80%
Carne de miel	75%
Șuncă	80%
Hot Dog	85%

În anul 1990 Dietary Guideline Advisory Committee a propus limitarea aportului de grăsimi la 10% din aportul caloric total. American Heart Association a susținut pe deplin aceste noi reglementări. Dacă americanii și-ar reduce aportul caloric din grăsimi la 10% am vedea o puternică reducere a numărului infarcturilor miocardice, a accidentelor vasculare cerebrale, a cazurilor de diabet zaharat și cancer.

Dar carnea de pasăre și peștele?

Păsările? Nu le mâncați! În prezent păsările sunt crescute cu multe medicamente comerciale. Sunt înghesuite în cuști foarte mici, nu ating niciodată solul, nu se pot mișca și sunt foarte bolnave, în special de cancer. Păsările cumpărate de consumatori sunt puternic contaminate de microorganisme intestinale de la animale, în principal *E. coli*. Dacă păsărilor li s-au administrat antibiotice, acei germeni sunt de obicei rezistenți la antibiotice (4). În plus, pe lângă antibiotice și infecții contagioase, uneori păsările primesc o hrană contaminată. Păsările și ouăle au fost contaminate cu bifenili policloruraţi în Idaho și Montana în 1979.

Peștele – este potrivit pentru acvariu – nu pentru noi! Mulți pești sunt plini de substanțe chimice toxice care au fost aruncate

în lacurile și oceanele noastre. Virusurile umane prezente în apa contaminată se găsesc acum în pești și pot ajunge la om fără să infecteze peștele în această trecere. Aceste microorganisme au fost găsite în număr foarte mare, fără precedent, și ele cuprind virusurile umane ale poliomielitei, virusurile coxsackie și reovirusurile (5). De asemenea, în mai multe zone din America, a fost identificată la om tenia de pește (*Diphyllobothrium latum*). Infectarea se produce atunci când se consumă pește gătit necorespunzător (6).

În concluzie, vreau să încurajez cititorii să Îl creadă pe Dumnezeu pe cuvânt. Folosiți alimentația originală pe care El a dat-o oamenilor la început și veți începe să vă bucurați din plin de sănătate.

Bibliografie

1. Scharffenberg John A.: *Problems with Meat*, Woodbridge Press Pub. Co., Santa Barbara, CA., 1979, pg. 101.
2. Hoffman J.M.: *The Missing Link*, pg. 134, 1984.
3. Editorial, *J.A.M.A.*, iunie 3, 1961, pg. 134.
4. One Man's Meat, *The Sciences*, 19:2-3, nov. 1977.
5. Frequency of Fish Tumors Found in a Polluted Watershed as Compared to Non-Polluted Canadian Waters, *Cancer Research*, 3:189-198, feb. 1973.
6. Diphyllobothriasis, *American Family Physician*, 20(3) 127-128, feb., 1973.

VITAMINELE NECESARE ORGANISMULUI

Vitaminele sunt substanțe organice necesare vieții. Ele sunt esențiale pentru funcționarea normală a corpului nostru și, cu câteva excepții, nu pot fi fabricate sau sintetizate de organismul uman. Vitaminele sunt necesare pentru creștere, pentru vitalitatea și bunăstarea generală. În stare naturală ele se găsesc în cantități minuscule în toate alimentele naturale. Acționează în principal ca reglatori ai proceselor metabolice și joacă un rol important în eliberarea de energie. Mulți oameni cred că vitaminele pot înlocui alimentele. Nu este adevărat. Vitaminele nu se asimilează fără alimentele prin care au fost ingerate. Ele nu sunt surse de energie și nici nu contribuie semnificativ la materia de bază a organismului.

Pentru a vă ajuta să înțelegeți modul cum funcționează vitaminele în organism voi folosi o ilustrație. Gândiți-vă la corpul omenesc ca la un ceas pus în mișcare de baterii, vitaminele fiind bateriile care fac ceasul să funcționeze. Vitaminele sunt componente ale sistemului nostru enzimatic care reglează metabolismul și ne ajută să ne punem în mișcare și să funcționăm corespunzător.

Vitaminele se împart în două grupe: solubile în grăsimi și solubile în apă. În prezent se cunosc următoarele vitamine, deși

sunt încă multe care trebuie descoperite: Vitamina A (caroten retinol), B1 (tiamină), B2 (riboflavină), B3 (niacină, niacinamidă), B5 (acid pantotenic), B6 (piridoxină), B10, B11 (factori de creștere), B12 (cobalamină, ciancobalamină), B13 (acid orotic), B15 (acid pangamic), B17 (amigdalină), C (acid ascorbic), D (calciferol, viosteroid, ergosterol), E (tocoferol), F (acizi grași), G (riboflavină), H (biotină), K (menadionă), L (necesară în lactație), M (acid folic), P (bioflavanoide), T (substanțe promotoare ale creșterii), U (extrasă din sucul de varză). În acest capitol voi aborda doar următoarele vitamine: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, și K.

Vitamina A (caroten retinol)

Vitamina A este o vitamină solubilă în grăsimi. Poate fi depozitată în ficat și nu trebuie completată în fiecare zi. Ajută la prevenirea infecțiilor, în special ale ochiului și ale aparatului respirator. Favorizează creșterea normală și repararea țesuturilor. Vitamina A tinde să inhibe cancerul. Este necesară pentru sănătatea pielii, a părului, a gingiilor, a dinților, a oaselor, pentru producția de purpură vizuală, esențială pentru vederea din timpul nopții. Vitamina A este foarte toxică în doze mult mai mari decât doza zilnică recomandată. Deficiența de vitamina A duce la vedere deficitară pe timpul nopții, răceli frecvente, infecții ale aparatului respirator, boli ale pielii și tulburări ale aparatului reproducător. Surse naturale de vitamina A sunt: morcovii, cartofii dulci, legumele cu frunze verzi, pepenele galben și toate fructele de culoare verde și galbenă.

Vitamina B1 (tiamina)

Vitamina B1 este o vitamină solubilă în apă, orice exces al acesteia fiind excretat, nu este depozitată în organism. Ea trebuie înlocuită zilnic. Este necesară pentru funcționarea sistemului

nervos central, pentru învățare, bună dispoziție, capacitatea de organizare și pentru funcționarea corespunzătoare a aparatului digestiv. Apa clorinată și gătitul la o temperatură prea mare timp îndelungat distrug această vitamină. Deficiența de tiamină duce la boala beriberi, oboseală, nervozitate, amorțeli, afectarea mușchiului cardiac, edeme tisulare, disconfort abdominal, constipație și insomnie. Surse naturale de vitamina B1 sunt: cerealele integrale, nucile, semințele, leguminoasele și cartofii. Aproape toate alimentele naturale conțin tiamină.

Vitamina B2 (riboflavina)

Vitamina B2 este o vitamină solubilă în apă și se absoarbe ușor. Cantitatea excretată depinde de nevoile organismului și poate fi însoțită de pierderi de proteine. Nu este depozitată și trebuie înlocuită zilnic. Este necesară pentru metabolizarea carbohidraților, a grăsimilor și a proteinelor. Riboflavina este esențială pentru creșterea celulelor, sănătatea pielii, a unghiilor și a părului. Favorizează vindecarea ulcerațiilor orale, ale buzelor și ale limbii. Este benefică pentru vedere și ameliorează oboseala oculară. Riboflavina nu este distrusă de căldură, oxidare sau mediul acid. Deficiența de riboflavină produce leziuni ale cavității bucale, pierderea părului, formarea de scuame pe piele, sensibilitate exagerată la lumină, vedere încețoșată etc. Surse naturale de riboflavină sunt: legumele cu frunze verzi, cerealele, pâinea și leguminoasele.

Vitamina B6 (piridoxina)

Vitamina B6 este solubilă în apă și este excretată în decurs de opt ore de la ingestie. Trebuie înlocuită în fiecare zi. Este necesară pentru producerea de anticorpi și eritrocite, ca și pentru producerea de acid clorhidric și magneziu. Este utilă în prevenirea

unor tulburări nervoase și a afecțiunilor pielii. Lipsa de piridoxină poate cauza depresie, dificultăți la învățare, convulsii, anemie, pierderea părului, auz deficitar etc. Pilulele anticoncepționale determină deficiență de vitamina B6 la aproximativ 25% dintre persoanele care le folosesc. Surse naturale de piridoxină sunt: cerealele integrale, leguminoasele, bananele, cartofii, varza și fulgii de ovăz.

Vitamina B12 (cobalamina)

Vitamina B12 este o vitamină solubilă în apă și este eficientă în doze foarte mici; poate fi depozitată în ficat pentru ani de zile. Vitamina B12 este necesară pentru formarea și regenerarea eritrocitelor, pentru absorbția fierului, pentru sănătatea sistemului nervos, pentru utilizarea corespunzătoare a grăsimilor, a carbohidraților și a proteinelor, și pentru a îmbunătăți capacitatea de concentrare, memorare și echilibru.

Suplimentele de vitamina B12 pot fi vătămătoare. Un grup de cercetători francezi a raportat o serie de cazuri care sugerează că suplimentele de vitamină B12 pot stimula multiplicarea celulelor canceroase și pot agrava boala. Vitamina B12 favorizează diviziunea celulară în general și a anumitor celule tumorale în particular (1). Deficiența de vitamina B12 este o situație rară, și majoritatea cazurilor se întâlnesc la cei care consumă carne și nu la vegetarieni așa cum se credea înainte. Simptomele deficienței de vitamină B12 sunt: depresie, tinitus, mărirea ficatului și a splinei, anemie pernicioasă (o scădere periculoasă a numărului de eritrocite din sânge) și tulburări neurologice. Câteva surse naturale vegetariene pentru vitamina B12 sunt: grâul, boabele de soia, legumele cu frunze verzi, măslinele, fructele și multe ale alimente care conțin vitamină B12 fie în interior, fie la exterior. Vitamina B12 fost găsită și în rădăcinile și tulpinile tomatelor,

în varză, țelină, broccoli, algele marine și lucernă (2). O altă sursă de B12 o constituie bacteriile care se dezvoltă în cavitatea bucală.

Vitamina C (acidul ascorbic)

Vitamina C este solubilă în apă și este excretată în doar câteva ore; nu poate fi depozitată în organism. Vitamina C previne scorbutul, ajută la vindecarea rănilor, a arsurilor și a gingiilor care sângerează. Conferă rezistență împotriva infecțiilor, ajută la absorbția fierului și la formarea hemoglobinei. Deficiența de vitamina C determină scorbut, oboseală, pierderea poftei de mâncare, răni care se produc ușor, sângerare ușoară, răni care se vindecă greu, pierderea dinților și anemie. Suplimentele cu vitamina C pot fi dăunătoare. Cantitățile excesive reduc pH-ul urinei până la 4, crescând riscul de formare de calculi renali. Va interfera și cu metabolismul purinelor, sporind riscul de gută. Dozele mari de vitamina C pot promova cancerul (3). Surse naturale de vitamina C sunt: toate fructele și legumele cu frunze verzi. Monoxidul de carbon distruge vitamina C, așa că cei care locuiesc în orașe mari trebuie neapărat să consume mai multe alimente care conțin vitamina C.

Vitamina D (calciferol, viosteroid, ergosterol)

Vitamina D este o vitamină solubilă în grăsimi și este depozitată în organism. Este cunoscută și ca vitamina soarelui, deoarece se formează atunci când razele solare ultraviolete acționează asupra pielii pentru a produce vitamina D, care este apoi absorbită în organism. Vitamina D este necesară pentru reglarea absorbției calciului și fosforului. Deficiența de vitamina D conduce la rahitism, o boală în care oasele nu se formează corespunzător. Cauzează, de asemenea, degradări severe ale dinților,

osteoporoză, atrofie musculară, pierderea poftei de mâncare și scădere în greutate. Singura sursă naturală este soarele. Există o cantitate redusă de vitamina D în unele produse de origine animală, pe care eu nu le consider naturale și nu le recomand.

Vitamina E (tocoferol)

Vitamina E este solubilă în grăsimi și este depozitată pentru lungi perioade de timp în ficat, țesturile grase, inimă și mușchii organismului. Ar fi necesare multe luni în care aportul acesteia să lipsească pentru a se ajunge la o deficiență de vitamina E. Una dintre funcțiile importante ale vitaminei E este contribuția sa la transportul oxigenului în țesuturi. De asemenea, vitamina E este esențială pentru absorbția adecvată a fierului. Vitamina E ne ajută să arătăm mai tineri, ne conferă rezistență pentru că ajută la furnizarea de oxigen în organism. Ea este utilă în prevenirea și dizolvarea cheagurilor sangvine. Previne formarea cicatricilor și accelerează vindecarea rănilor. Poate reduce tensiunea arterială; preîntâmpină pierderile de sarcină. Deficiența de vitamina E se întâlnește rar. Se găsește în aproape toate alimentele: în zarzavaturi, cereale, nuci, leguminoase, diverse semințe, fructe și legume.

Vitamina K (menadiona)

Vitamina K este solubilă în grăsimi și este depozitată în organism. Această vitamină favorizează coagularea corespunzătoare a sângelui și ne ferește de sângerări care pot fi fatale. Deficiența de vitamina K determină sângerări interne, hemoragii și flux menstrual excesiv. Surse naturale de vitamina K sunt: lucerna, legumele cu frunze verzi, roșiile și cerealele.

Bibliografie

1. Chauvergne J.: The Risk of Administering Vitamin 8-12 to Cancer Patients, *Semiane des Hospiteaux Paris*, 46:2170-2174; 10 iulie, 1970.
2. Thrash Agatha şi Calvin: *Nutrition for Vegetarians*, pg. 67, 1982.
3. Ibid., pg. 61.

SUPLIMENTELE DE VITAMINE ȘI MINERALE

Suplimentele de vitamine și minerale sunt necesare în dietă? Care dintre ele sunt esențiale și în ce cantitate ar trebui să le luăm? Răspunsul la aceste întrebări este cât se poate de simplu: dacă Creatorul nostru ar fi dorit ca noi să luăm vitamina C, ar fi creat un pom în care ar fi crescut pilule de vitamina C. El nu a făcut acest lucru, ci a creat mulți pomi fructiferi, ale căror fructe conțin vitamina C de care are nevoie corpul nostru. Americanii au fost învățați că vitaminele sunt bune pentru sănătatea lor și peste 40% dintre ei iau suplimente de vitamine zilnic.

Nevoile noastre reale de vitamine și minerale au fost mult exagerate. Cantitatea de care are nevoie organismul nostru pe perioada unui an este foarte mică. Fiecare vitamină și mineral necesar organismului nostru se găsește în hrana pe care o consumăm. Există o listă lungă de experți în nutriție care sunt extrem de îngrijorați cu privire la amenințarea pe care o reprezintă pentru sănătatea noastră folosirea de suplimente de vitamine și minerale.

Dr. Myron Winick, director al Institute of Human Nutrition din cadrul Universității Columbia, arată că unele vitamine, mult timp considerate nevătămătoare, cauzează probleme medicale printre care afectarea nervilor, tulburări intestinale ușoare și

vătămări fatale ale ficatului (*Los Angeles Times*, 12/30/83). Rapoarte recente cu privire la folosirea excesivă a vitaminei B6 avertizează că acest lucru poate provoca lezarea nervilor. Printre simptome se numără: mers dezechilibrat și parestezii (amorțeli) la nivelul mâinilor și picioarelor. Analizele microscopice evidențiază deteriorarea fibrelor nervoase direct proporțional cu cantitatea de vitamina B6 ingerată. Acestea și alte probleme neurologice pot necesita luni de zile pentru recuperare și pot fi permanente.

Potrivit unui articol publicat în *Health Reporter* de dr. Robert McCarter, suplimentele comerciale pur și simplu nu sunt ceea ce a fost intenționat pentru corpul omenesc. În cadrul procesului de extragere și fracționare a elementelor componente, acestea își pierd valoarea. Odată îndepărtate și izolate, vitaminele devin inactive. Există tehnologii prin care se poate crea un bob de grâu în laborator. Fiecare component chimic necesar poate fi duplicat și transformat într-un bob de grâu; însă dacă acesta va fi pus în pământ, din el nu va crește nimic. De ce? Pentru că nu este natural.

Omul nu poate aduce nicio îmbunătățire căii naturale date de Creatorul nostru pentru a ne lua vitaminele și mineralele. De exemplu, există mai multe precauții privind administrarea de vitamină C. Există efecte secundare. Vitamina C are un efect anti-vitamină D. Aceasta înseamnă că atunci când se ia un supliment de vitamină C, corpul nostru va cere și supliment de vitamină D. Un alt efect secundar este reducerea disponibilității vitaminelor din complexul B, în mod special B6 și B12. O portocală conține 70 mg de vitamină C, 0,11 mg de tiamină, 0,05 mg de riboflavină etc. Portocala conține și minerale: 52 mg de calciu, 18 mg de fosfor etc. Când luați un supliment de vitamină C, beneficiați doar de vitamina C, dar nu și de celelalte vitamine

și minerale în proporția pe care Creatorul nostru a intenționat-o pentru noi ca aport total.

Știm că proporția dintre vitamina C și vitamina D este importantă, la fel ca și cea dintre potasiu și magneziu sau dintre calciu și magneziu este importantă. Însă cum rămâne cu cele despre care nu avem cunoștință? Deoarece cunoașterea noastră este atât de limitată în privința proporțiilor corespunzătoare, este posibil ca noi să generăm un dezechilibru în organism prin luarea la întâmplare de suplimente de vitamine și minerale. Recomandarea mea este să mâncăm alimente naturale, căci ele conțin toate vitaminele și mineralele de care avem nevoie, chiar și pe cele pe care noi încă nu le-am descoperit; nu este nevoie să ne cheltuim banii sau sănătatea pe suplimente.

Vitaminele naturale versus vitaminele sintetice

Paul Stitt, biochimist și cercetător în domeniul alimentar pentru una dintre cele mai mari corporații din Statele Unite, raportează că reglementările guvernamentale cer ca doar trei procente dintr-un supliment alimentar să constea din ingrediente naturale pentru ca alimentul respectiv să fie etichetat drept „natural“. El atrage atenția asupra faptului că având în vedere că vitaminele sintetice sunt cu mult mai ieftine, este posibil ca multe dintre vitaminele „naturale“ de pe piață să fie în proporție de 97% sintetice. El spune că sunt necesare 30 de portocale pentru a produce o tabletă de 1 000 mg de vitamina C, și o cutie de tablete de vitamina C naturale ar costa astfel cam patru sute de dolari. Trebuie remarcat totuși că, chiar dacă tabletele din cutia cu vitamina C ar fi în întregime din portocale și ar costa patru sute de dolari, tot nu ar fi vitamina C naturală pentru că aceasta a fost separată din portocală. Luați vitamina C din adevărata sursă, din alimente.

Megavitamine/tulburări de învățare

Unui grup de 20 de copii cu tulburări de învățare li s-au administrat doze mari de acid ascorbic, niacinamidă, pantotenat de calciu și piridoxină concomitent cu o dietă săracă în carbohidrați și bogată în proteine. După o perioadă de șase luni, copiii care au primit megavitaminele nu au prezentat îmbunătățiri semnificative în comparație cu un alt grup tratat doar prin dietă.

Terapia cu megavitamine/pierderea vederii

Trei bărbați adulți, cărora li s-au administrat doze masive de acid nicotinic ca tratament împotriva colesterolului crescut, și-au pierdut vederea centrală. Acidul nicotinic poate induce retenție de lichid și edematierea ochiului, ceea ce duce la pierderea vederii. După ce s-a întrerupt administrarea de acid nicotinic, a apărut o îmbunătățire a vederii.

Calciul și tăria oaselor

Administrarea de doze mari de calciu poate duce la scăderea tăriei oaselor, nu la întărirea lor. Suplimentele de calciu administrate în cantitate mare perturbă proporția corespunzătoare și poate duce la slăbirea oaselor. De asemenea, administrarea de cantități mari de calciu poate interfera cu funcționarea vitaminei K, putând apărea hemoragii interne.

Dr. Walter Mertz de la *Human Nutrition Research Center* din cadrul Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite din Beltsville, Maryland, a observat că absorbția fierului și a zincului este blocată prin administrarea de suplimente de calciu.

Suplimentele de calciu/artrita

Suplimentele de calciu pot induce simptome de artrită la pacienții sensibili. O femeie în vârstă de 67 de ani a avut la degetul mare de la mâna dreaptă dureri, umflături și roșeață după ce a început să ia suplimente cu calciu. Simptomele au dispărut după aproximativ două săptămâni de la întreruperea administrării suplimentelor. Apoi a început să ia suplimentul cu calciu Os-Cal și în două săptămâni simptomele i-au revenit și nu a scăpat de ele decât după încetarea tratamentului. Unele persoane pot fi foarte sensibile la suplimentele de calciu.

Vitamina A/riscul de cancer

Deoarece anumite studii speciale au sugerat că vitamina A protejează împotriva cancerului, unii recomandă suplimente. Dr. Suzanne T. de la Departamentul de Epidemiologie și Medicină Preventivă al Facultății de Medicină din cadrul Universității Baltimore din Maryland face observația că vitamina A se poate obține cu ușurință din surse alimentare de provitamina A, care se găsesc în multe legume și fructe. O SINGURĂ PORȚIE de morcovi, pepene galben, varză, țelină, gulie, cartofi dulci, mango și multe alte alimente naturale este suficientă pentru a furniza doza zilnică recomandată (*Clinical Nutrition,* 4:138-142, 1985).

Vitamina C/răceala obișnuită

S-a dovedit că vitamina C nu schimbă cursul unei răceli obișnuite. Medicația administrată exagerat este dubioasă ca valoare. Dacă unul dintre ingrediente poate fi util, celelalte din combinație

pot fi într-o proporție necorespunzătoare pentru rezultate eficiente *(European Jouranl* of *Pediatrics,* 144:4-8, 1985).

Vitamina C/deficiența de fier, anemia

Doze mari (1 500 m zilnic) de vitamina C administrate pentru prevenirea răcelilor pot duce la deficiență de fier, anemie, după câte se pare prin blocarea efectelor cuprului, care este esențial pentru transportul fierului în sânge. Bărbați voluntari cărora li s-au administrat suplimente de vitamina C au făcut deficiență de fier, anemie, în ciuda unui aport adecvat de fier (*Science News*, 124:281, 29 oct., 1983).

Există o listă lungă de experți din domeniul nutriției care își exprimă în mod serios îngrijorarea privind amenințarea asupra sănătății pe care o reprezintă administrarea de vitamine.

Nevoile noastre reale de vitamine au fost mult exagerate. Cantitățile de vitamine de care are nevoie organismul nostru în decursul unui an sunt foarte mici. Toate vitaminele necesare pentru corpul nostru se găsesc în alimentele pe care le consumăm. Dacă vom consuma o mare varietate de alimente proaspete (gătitul distruge parțial vitaminele), nu am duce lipsă de vitamine. Am avut o pacientă, Betty, într-una din seriile noastre de tratament de 26 de zile. Când a sosit, și-a adus cu ea o cutie plină cu suplimente organice foarte costisitoare pe care le lua în fiecare zi. Ea se gândea că are nevoie de aceste suplimente și nu putea înțelege de ce era atât de nervoasă, de slăbită, de ce avea ulcer duodenal și probleme cu vezicula biliară. A încetat să mai ia suplimentele cele costisitoare și, cu o alimentație corespunzătoare, la sfârșitul seriei de 26 de zile, nu mai era atât de nervoasă, era plină de energie, ulcerul s-a vindecat complet și nu mai avea deloc probleme biliare. Betty a învățat, participând la programul

nostru, că intenția Creatorului nostru a fost ca noi să ne luăm vitaminele din alimente naturale integrale și nu dintr-o cutie de vitamine, căci acestea sunt nenaturale și pot cauza multe probleme sănătății noastre.

RIDURILE

Ești frumos ca alimentele pe care le mănânci.

Ce se poate face pentru ele

Mâncați din belșug fructe proaspete bogate în minerale, enzime și vitamine, în special vitamina C care asigură integritatea țesutului conjunctiv, care va susține și întări pielea. Dacă nu are parte de această susținere, pielea devine zbârcită și ridată (1).

Fluorul adăugat în apa din orașe, chiar în cantități atât de mici, duce la descompunerea colagenului care constituie aproximativ 30% din corpul nostru. Dezmembrarea acestui material structural de bază – sinteza și repararea sa – duce la ridarea pielii (2). Alimentația deficitară se vede mai întâi la nivelul pielii, deoarece din dorința de a supraviețui, organismul trimite în grabă susbtanțele nutritive disponibile la organele vitale.

Beți apă curată din belșug, căci aceasta ajută circulației sângelui și va diminua ridurile. Nu folosiți suplimente, în special calciu care duce la formarea de riduri.

Încercarea de a hrăni pielea din afară prin aplicarea de loțiuni nu ajută prea mult, cu excepția că va aduce un câștig celor ce le vând.

DOUĂ LOȚIUNI PE CARE LE RECOMAND EU SUNT ULEIUL DE MĂSLINE PRESAT LA RECE ȘI ALOE VERA PROASPĂTĂ.

Trebuie să hrănim pielea din interior. O piele sensibilă, nasul și obrajii înroșiți din cauza capilarelor sparte sunt semne de deficiențe nutriționale. Când pielea este uscată și cu cruste, acesta este de obicei semnul consumului insuficient de apă.

Stresul poate duce la formarea de riduri, ca o atitudine negativă reflectată în ridurile obișnuite. Cei care se încruntă tot timpul vor avea în permanență riduri de expresie. Cei care zâmbesc și râd mult vor avea riduri plăcute. De multe ori putem spune ce fel de temperament are o persoană doar privind liniile de pe fața sa.

Bibliografie

1. H.L. Newbold: *Mega Nutrients*, Los Angeles: The Body Press, 87: 347.
2. John Yiamouylannis: *Fluoride: The Aging Factor*, Delaware, Ohio: Health Action Press, 1983:4.

Mulțumiri

Autorul este profund recunoscător unui mare număr de autori din domeniul medicinei naturale, care au pus la dispoziția publicului cititor informațiile lor prețioase. Unele lucruri nu pot fi niciodată răsplătite monetar. Tuturor oamenilor mari care m-au încurajat și au contribuit în vreun fel la apariția acestei cărți le adresez profunde mulțumiri.